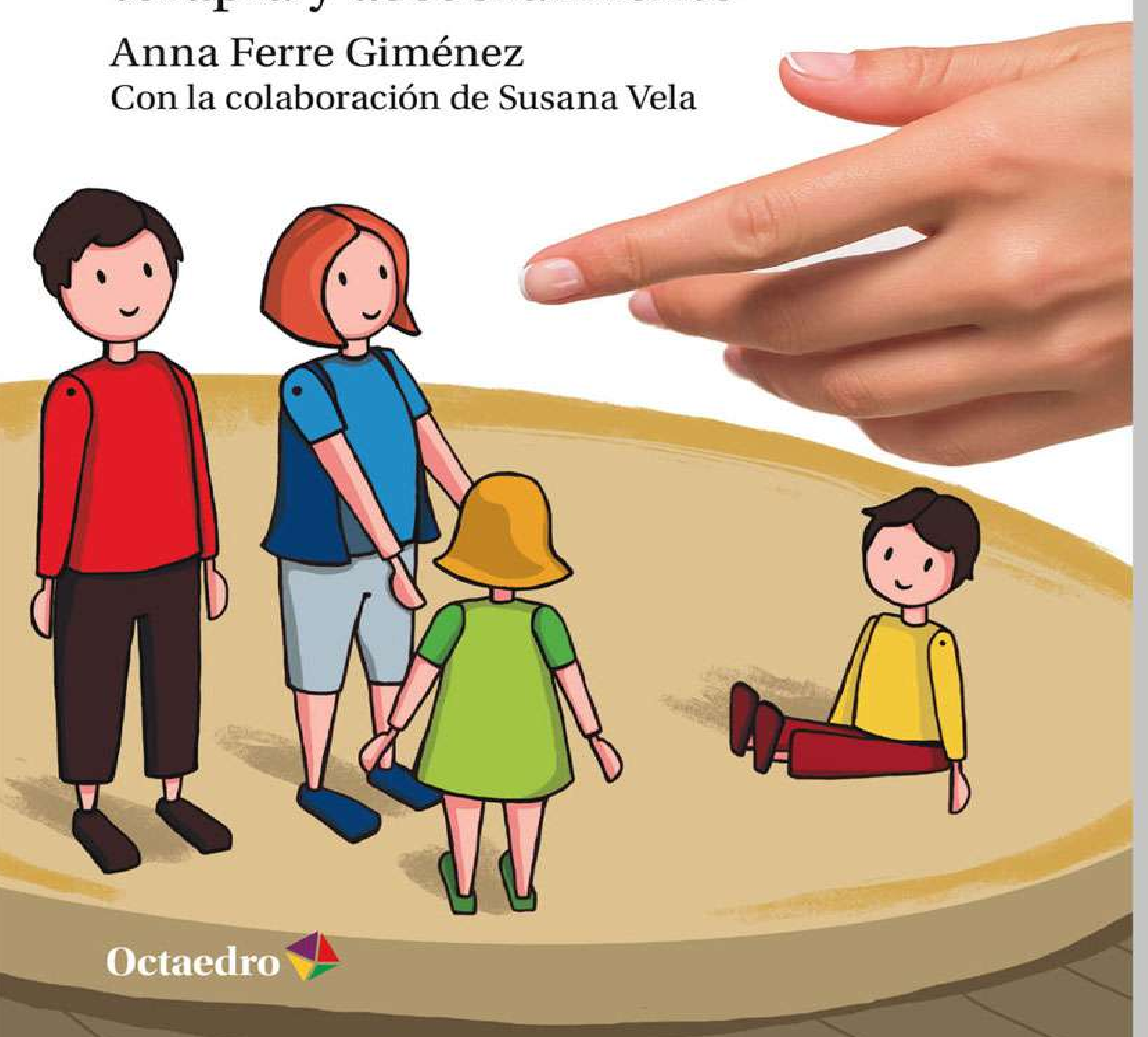
con vivencias

Cuéntalo con muñecos

Orientaciones prácticas para terapia y asesoramiento

Anna Ferre Giménez
Con la colaboración de Susana Vela



Octaedro

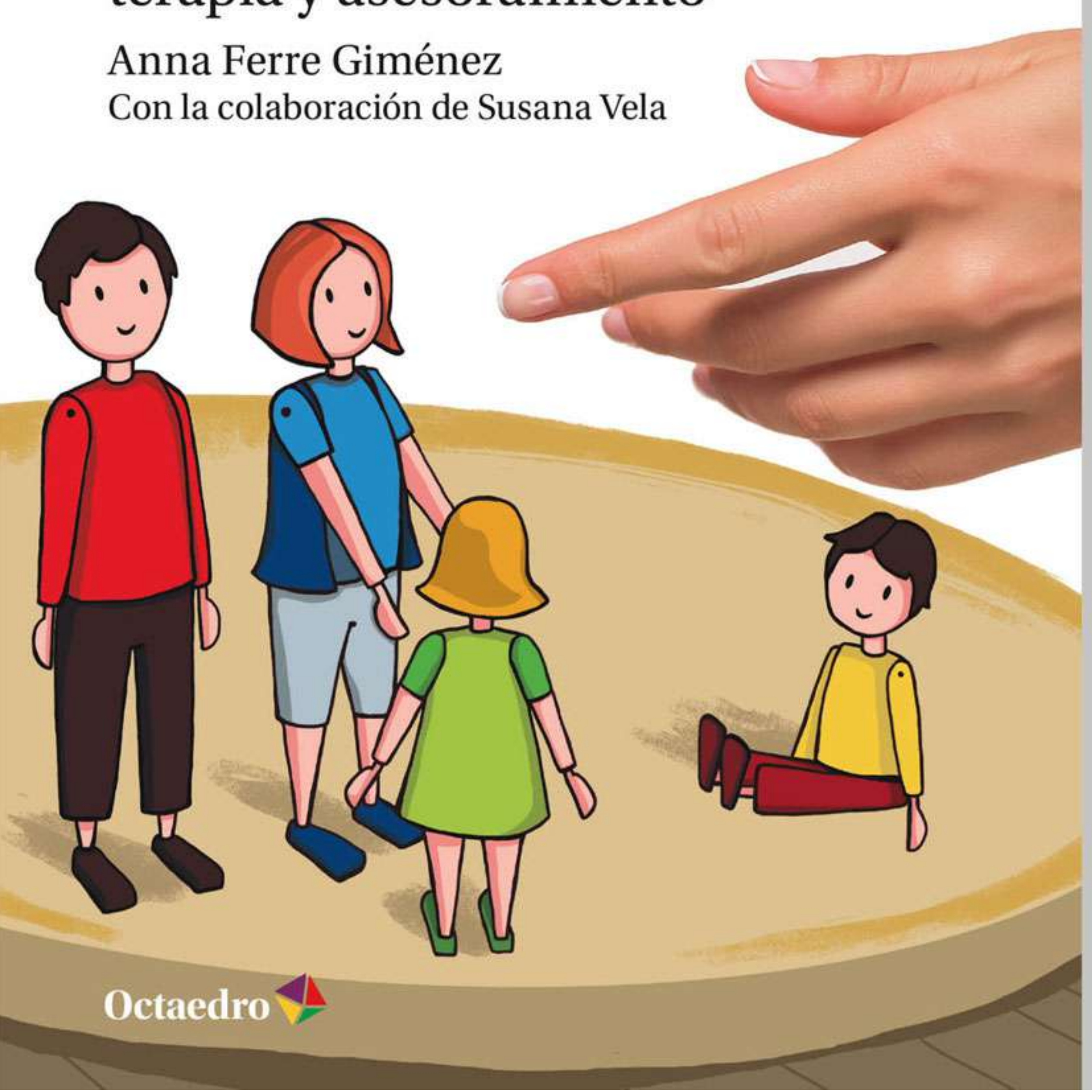
con vivencias

Cuéntalo con muñecos

Orientaciones prácticas para terapia y asesoramiento

Anna Ferre Giménez

Con la colaboración de Susana Vela



Octaedro

con vivencias

Cuéntalo con muñecos

Orientaciones prácticas para terapia y asesoramiento

Anna Ferre Giménez
Con la colaboración de Susana Vela





Anna Ferre Giménez es licenciada en Psicología, diplomada en Traducción, terapeuta Gestalt y de trauma, y facilitadora de constelaciones. Además, está formada en trabajo corporal para terapeutas y en el programa SAT de Claudio Naranjo. Actualmente tiene consulta privada como psicóloga y terapeuta cerca de Barcelona y es directora de Prisca Formación, que ofrece formación en terapia y asesoramiento con muñecos y otros recursos terapéuticos para profesionales de la relación de ayuda.

Susana Vela Valldecabres es licenciada en Psicología y Ciencias Empresariales, formada en Gestalt infantil y guía en Montessori,

psicología junguiana y constelaciones. Trabaja en consulta privada en Madrid como psicóloga infantil y de adultos. Imparte talleres y formaciones en empresas y entidades educativas, entre ellas, formación en terapia y asesoramiento con muñecos.

Anna Ferre Giménez

(Con la colaboración de Susana Vela)

Cuéntalo con muñecos

Orientaciones prácticas para terapia y asesoramiento



Colección Con vivencias - 58

Título: Cuéntalo con muñecos. Orientaciones prácticas para terapia y asesoramiento

Primera edición (papel): setiembre de 2020

Primera edición (epub): noviembre de 2021

Ediciones OCTAEDRO, S.L.

C/ Bailén, 5, pral. – 08010 Barcelona

Tel.: 93 246 40 02 – Fax: 93 231 18 68

www.octaedro.com – octaedro@octaedro.com

ISBN (papel): 978-84-18083-93-8

ISBN (epub): 978-84-19023-13-1

Ilustración de la cubierta: Pilar Ors Córdoba

Diseño cubierta: Tomàs Capdevila

Fotografías interior: la autora

Diseño y producción: Editorial Octaedro

Sumario

Índice

Prólogo

Cuando Susana y Anna me pidieron que prologara su libro, me sentí ilusionada y honrada por el encargo. Durante el periodo de tiempo que ha transcurrido entre leer su obra y escribir estas palabras, se ha desarrollado un proceso interno en el que emociones y reflexiones han ido macerándose en un ritmo espontáneo y calmo, con la consecuente y elogiable paciencia de las autoras, que ha permitido que ese caos se fuera aposentando y poco a poco comenzara a vislumbrar un rumbo, un hilo argumental. Así, han podido destilarse en mí las distintas necesidades que guían esta introducción. Porque si bien es cierto que invocar a las musas de la inspiración suele venir acompañado de sentimientos de alegría y agradecimiento, en esta ocasión, para mi sorpresa inicial, también ha supuesto un proceso de toma de decisiones no exento de quebraderos de cabeza. Habitualmente se entiende como quebradero de cabeza algo que inquieta y preocupa el ánimo, sin embargo, también tiene una acepción coloquial en la que se entiende que quebradero es un objeto de cuidado amoroso y, para mí, tiene todo el sentido en lo que ha supuesto la gestación de este prólogo. Mis quebraderos han sido más de corazón, e incluso de entrañas, que, de cabeza, pues con lo que he contactado principalmente es con la necesidad de cuidar a distintos depositarios de mi cariño, admiración y agradecimiento. Aunque en un primer momento podría parecer sencillo, no ha resultado ser así. Porque me voy dando cuenta de que los depositarios de mi afecto y agradecimiento son muchos y variopintos, y que necesitaba dar cabida al cariño y a la lealtad que todos ellos me provocan.

Depositarias de mi afecto y agradecimiento son Susana y Anna, con las que comparto una peculiar relación entre fraterna y amistosa, que disfruto con algunos pocos colegas de profesión. El encuentro,

por supuesto, fue propiciado por los muñecos en tanto que yo ofrecía cursos sobre su manejo y ellas, en distintos momentos, lugares y compañías acudieron a la llamada de la aventura. Susana es a quien confío los niños más necesitados de un espacio comprensivo que acoja sus recursos de imaginación y creatividad, mientras desarrollan habilidades de ajuste con la realidad cotidiana. Susana es a quien confío los padres que necesitan aprender a posicionarse como referentes seguros y modelos felices para sus hijos. Susana es quien sigue sorprendiéndome con su capacidad de bromear en serio, de explorar sin prejuicio los mundos lúdicos que encuentra a su paso, de aprender tanto de los aciertos felices como de los aciertos desafortunados, de combinar magistralmente su glamour campechano con su perspicacia traviesa. En fin, Susana sabe que soy su fan, una de sus muchos fans que deseamos, esperamos y reclamamos que escriba un libro completo sobre el arte de ver, escuchar y relacionarse con los niños como personas completas en un mundo que las considera proyectos o bocetos de un prototipo adulto (que si nos remitimos a las pruebas es bastante cuestionable, por cierto). Gracias por estos capítulos, maravilloso aperitivo de ese futuro libro imprescindible que considero el necesario legado de tu vasta experiencia acompañando infancias y familias en la cuerda floja de la vida.

Por su parte, con Anna he vivido experiencias entrañables y a veces ligeramente excéntricas, a lo largo de una historia conjunta y paralela de aprendizaje y desarrollo, tanto en lo profesional como en lo personal. Ella me llamaba «hermana» lo que, por supuesto, me provocaba risa fraterna, y sus iniciativas laborales, ofrendas al mundo y éxitos propios siempre han alegrado mi corazón. Especialmente agradecida estoy por encarar este manual que tantas personas me han pedido y que yo nunca podría escribir. Me parece una mujer de coraje y empeño admirables, con el entusiasmo y el tesón necesarios no solo para plantearse esta tarea sino para sacarla adelante con amor y respeto. Que Anna haya sido, entre las personas que aprendieron conmigo, una de las que tomaron el relevo de la formación de muñecos, en colaboración con Susana me regaló tranquilidad y satisfacción, así como descanso y confianza.

Gracias, Anna, y gracias, Susana, por ser quienes sois y como sois, por compartir tanto de vosotras mismas, por haber mantenido y cuidado esa larga y fructífera amistad con los muñecos que suelo desear en mis dedicatorias.

Aunque quizá suene un poco extraño, también sois depositarios de mi afecto y agradecimiento los lectores de este libro y los lectores de mi libro (algunos de los cuales coincidiréis y otros no), en tanto que son ellos, y eres tú, la razón última de que existan ambos textos. Mi cuidado en este caso tiene que ver con una advertencia, un deseo y una petición. La advertencia es que, por favor, no te dejes fascinar por la ilusión al relatar las experiencias tan gratas e inspiradoras de las posibilidades de los muñecos en general y de los trabajos concretos que compartimos. Todo ejemplo, toda indicación, toda propuesta de dinámica o técnica es una ventana que se abre, no una regla que encierra. Cuidado con intentar copiarlas, tomándolas como recetas infalibles pues este trabajo, nuestra perspectiva y, sobre todo, el ser humano no debe ni puede reducirse a una casuística.

El deseo es que disfrutes de todos los paisajes que aparecen tras las ventanas que se abren; que descubras un formato propio, personal e intransferible de traducir el lenguaje de los muñecos; que te dejes estimular por las experiencias, leyéndolas entrelineas, poniéndolas en entredicho e incluso encontrando otras posibilidades que respondan mejor a las necesidades planteadas y a la interacción entre tu estilo personal y las características del consultante; y, sobre todo, que algún día disfrutes de la versatilidad de los muñecos, cuyo carácter leal y humilde hacen de ellos unos coterapeutas incomparables. Por último, la petición tiene que ver con recordar que lo mágico no es la técnica o el paradigma, aunque resulten útiles y facilitadores de una relación de ayuda humana equilibrada, reconciliadora y cuidadosa, sino que la magia es propia del ser humano y que ningún mediador debe impedirnos ver a la persona a la que acompañamos como poseedor de recursos tan infinitos e inagotables como el amor, la capacidad de aprender y la creatividad para dar respuesta a nuestra necesidad intrínseca de

sobrevivir y de hacerlo con dignidad. Así que, gracias por leer nuestras experiencias y tomarlas como inspiración para que sigan participando de la red de conocimientos y vivencias con la que, desde el amor respetuoso, tantas personas intentamos contribuir a la convivencia humana.

Por supuesto son depositarios de mi afecto y agradecimiento las personas que participaron o participan de los espacios formativos y de supervisión que ofrezco; los alumnos que han pasado por los cursos de Anna y Susana y que han sido en gran medida los artífices motivadores de este manual; y las personas que algún día, como consultores o como consultantes, han disfrutado o disfrutarán de la grata y constructiva compañía de los muñecos. Sin sus preguntas, sin su confianza, sin su búsqueda de dar respuesta a necesidades tan legítimas como ayudar, sentirse seguro, optimizar recursos y dar espacio al misterio que forma parte del Universo y por tanto de la condición humana, este manual y este prólogo no existirían. Igual de cierto es que la forma de expresarse de las autoras en el texto no coincide en muchos casos con mi forma de entender el trabajo con los muñecos, ni con mi paradigma sistémico-existencial, como que leerlas despierta mi sonrisa al encontrar antiguas dinámicas que formaban parte de mis cursos; me provoca la alegría de comprobar que el proceso de aprendizaje-enseñanza puede enriquecer y nutrir sin suponer rigidez o castración; apela mi humildad y mi ternura el constatar que lo que sentí durante años como «mis hijos simbólicos» se han emancipado y cada vez son más libres para ofrecer al mundo su aportación abriéndose a nuevas maneras y comprensiones.

Así que hemos llegado a que, evidente e inevitablemente, son depositarios de mi afecto y agradecimiento los muñecos y el recurso facilitador que suponen para el acompañamiento, el asesoramiento y la intervención en contextos terapéuticos, sociales, educativos, organizacionales, etc. Con los muñecos he aprendido y crecido como profesional de la psicoterapia, con ellos comencé mi carrera como formadora y supervisora, ellos me han acompañado durante 18 años con una disponibilidad y una generosidad inquebrantables.

Todavía hoy, cuando la persona que ha acudido a consulta los observa, los elige, los dispone sobre el «escenario», me recorren escalofríos placenteros y me quedo entre extasiada e hipnotizada para entrar poco a poco en ese lugar de colaborar con los muñecos y el cliente a desentrañar la propuesta que puede configurarse para una imagen de solución, para una escena más feliz (que no más cómoda ni necesariamente alegre), para un siguiente paso estratégico que permita a la persona seguir completándose. Gracias a los muñecos he conocido personas como Anna y Susana, gracias a los muñecos he podido disfrutar de mi labor desde la creatividad y la permanente curiosidad, gracias a los muñecos he entrado en contacto con muchos de los aspectos que actualmente constituyen mi enfoque filosófico, terapéutico y vivencial. Así que cómo no desearte, querido lector, que disfrutes de algo semejante a través de este medio, buena introducción a la herramienta, o de otro que encuentres y que ojalá te ofrezca tantos hallazgos y regalos como este libro.

Quizás por eso me resulta tan necesario como difícil encontrar las palabras para agradecer a las autoras su labor de difusión y comunicación, subrayar la importancia de que este manual esté disponible para todos aquellos que conociendo la técnica o no estén interesados en ampliar sus recursos como profesionales de la ayuda, prevenir de un uso supersticioso o mecánico de la herramienta, y celebrar que los muñecos sigan siendo cómplices amigables de algo tan inherentemente humano como es el impulso de ser más libres y felices en nuestras circunstancias vitales.

La palabra prólogo viene del griego prólogos, formado del prefijo pro- (antes) y logos (palabra, expresión, idea, pensamiento o argumento). Antiguamente era el discurso que se efectuaba en el teatro griego antes de empezar la obra y que servía, desde el monólogo de uno de los personajes, como introducción a lo que iba a ser representado, a lo que iba a presenciarse. Por eso, este personaje ha ofrecido su monólogo particular anticipando el deleite y los conflictos paradigmáticos que van a sucederse ante la lectura de esta obra. Así que, querido lector, te propongo que al igual que en

un trabajo con muñecos, o la gestación de este prólogo, te adentres en la aventura de permitir que el tiempo haga su trabajo de regalar espacio interno a los contenidos propuestos por las autoras; de contemplar cómo emergen en ti distintas necesidades suscitadas por la lectura de sus explicaciones; de prestar atención a diferenciar y discriminar entre sus experiencias y las tuyas para luego unir y relacionar lo que complementa o enriquece tu enfoque; de acoger todo lo que nos regala su trabajo asumiendo que lo que quedará expresado será inevitablemente parcial y susceptible siempre de ser completado por la vida y por nuestra participación en la misma…
¡Feliz aventura!, ¡feliz búsqueda del tesoro!, ¡feliz encuentro con los muñecos!

MARÍA COLODRÓN

(Pozuelo de Alarcón)

A modo de saludo, con agradecimiento

Este libro es la concreción de nuestros años de trabajo con muñecos como herramienta para acompañar a otras personas, principalmente en espacios psicoterapéuticos. Es nuestro deseo compartir aprendizajes diversos que han surgido de lo vivido, sentido y comprendido en nuestros propios procesos personales y, sobre todo, en los procesos que hemos ido facilitando y de los que hemos sido testigos en consulta individual, tanto con niños como con adultos. Anna y Susana compartimos parte de nuestro bagaje profesional y, a la vez, hemos podido enriquecernos de los diferentes enfoques de partida de cada una y de experiencias vitales también diversas.

El trabajo con muñecos –una herramienta muy querida para las dos– ha sido el punto de encuentro profesional y personal entre nosotras. Paso a paso hemos ido tejiendo conjuntamente una manera particular de entender y usar los muñecos para acompañar a personas y organizaciones. Todo lo que hemos ido aprendiendo con nuestros maestros y maestras y, sobre todo, con nuestros clientes y después con nuestros alumnos, lo hemos recogido aquí, en forma de libro, para compartirlo.

Todo comenzó de una manera un tanto casual, como a menudo sucede. María Colodrón, nuestra querida maestra en esta herramienta (y en muchas otras cosas de la vida), nos puso en contacto con la intuición de que nos entenderíamos para hacer algo juntas con los muñecos. Y no se equivocó. Enseguida nos dimos cuenta de que el intercambio de experiencias entre nosotras era

fácil y rico, y por eso decidimos, hace ya unos años, diseñar una formación breve en el uso de muñecos en asesoramiento y terapia.

Estas formaciones nos obligaban a explicar, estructurar, comprender más a fondo lo que estábamos haciendo para poder contarlo a otros. La verdad es que fueron nuestros propios alumnos quienes nos empujaron a escribir el libro que tienes entre manos. Siempre nos pedían bibliografía para complementar lo trabajado en los módulos y nos dimos cuenta de que, exceptuando el libro de cabecera de María Colodrón y alguna que otra información por el ciberespacio, hay realmente poco publicado sobre este tema.

Nos parece realmente curioso que, pese a que la técnica de los muñecos (o figuras que puedan representar personas y que puedan desplegarse sobre una mesa) es un recurso terapéutico habitual en el contexto clínico y de asesoramiento y se utiliza frecuentemente como instrumento proyectivo tanto para evaluación y diagnóstico como para tratamiento, no exista apenas corpus teórico sobre el tema. Quizá por ello, la idea de escribir un libro fue tomando forma poco a poco.

Nos pusimos manos a la obra: Anna estructuró contenidos y redactó el libro en base a la experiencia de ambas en consulta y formación, Susana aportó muy especialmente su mirada y su saber sobre la terapia de juego con menores y ambas buscamos entre nuestros pacientes (adultos, niños y niñas y adolescentes) los casos que pudieran ilustrar los conceptos teóricos que hemos ido desglosando y relacionando para que puedan ser transmitidos y aprendidos por otros. Pensamos que, por modesto que sea este libro, es una aportación útil para todas aquellas personas que quieren ordenar conceptos y profundizar en el uso de esta herramienta.

Entonces ¿qué vas a encontrar en estas páginas? Pues sencillamente nuestra experiencia con el trabajo a través de los muñecos e, inevitablemente, nuestro modo de entender el acompañamiento terapéutico. Las formaciones nos han servido para ir comprendiendo cómo funciona la proyección y cómo utilizarla para ampliar la mirada de las personas a quienes acompañamos. Así

pues, hemos ido identificando, desglosando, y ordenando conceptos para finalmente ponerlos sobre papel de modo organizado, a modo de manual, para facilitar el aprendizaje.

Para elaborar esta guía sobre cómo trabajar con cuidado y respeto con una herramienta proyectiva tan potente como esta, hemos ido combinando la base teórica con orientaciones metodológicas o pautas de trabajo (aunque a menudo se trata más bien de pistas), tipo manual. A lo largo del libro encontrarás muchos casos prácticos que hemos ido utilizando para ilustrar los distintos conceptos teóricos: ejemplos, fotos y casos que hacen que la lectura sea más amena y práctica. Se trata de ejemplos y casos reales de nuestras consultas o de nuestras formaciones, en los que hemos introducido las modificaciones necesarias para que queden preservados el anonimato y la intimidad de los protagonistas, manteniendo la coherencia y el valor didáctico…, además de cierta magia.

En cuanto al orden de los contenidos, después de una introducción general sobre la técnica, dedicamos los capítulos 2 y 3 al concepto de proyección y a la actitud terapéutica que sustenta este trabajo de acompañamiento a través de la herramienta.

El capítulo 4 es una descripción detallada de la metodología que usamos para explorar una imagen configurada con los muñecos sin moverlos y ampliar la imagen interna del cliente en una determinada situación. Los capítulos 5 y el 6 nos presentan los principios que hay que tener en cuenta antes de proponer movimientos de los muñecos en una escena y, sobre todo, cómo realizarlos para que sirvan al cliente. El capítulo 7 nos adentra en el mundo de la familia: qué nos muestran las configuraciones que construyen los pacientes y cómo acompañarles cuando se tocan los grandes temas vitales. El capítulo 8 nos sirve de guía para explorar el mundo emocional a través de las escenas y el 9 da pistas para sumergirse en los paisajes profundos del inconsciente a través de lo simbólico y de las metáforas.

Mención especial merece el trabajo con menores, que se presenta en los capítulos 10 y 11. Puesto que trabajar con niños y niñas es

completamente distinto a hacerlo con adultos, dedicamos dos extensos capítulos a ellos. Susana ha articulado propuestas, en base a su experiencia, en las que nos presenta la terapia de juego y las etapas del desarrollo como bases sobre las que se asienta un trabajo apasionante a través de los muñecos y demás elementos del juego.

Cerramos el libro con el capítulo 12, que describe las particularidades del uso de los muñecos en entornos profesionales, tanto en el trabajo con equipos como en espacios de supervisión, donde los muñecos son una herramienta particularmente útil.

Dar a luz al libro ha sido todo un desafío y también un aprendizaje en muchos sentidos. ¡Han hecho falta muchos suspiros y momentos de respirar hondo! Definitivamente, no hubiera sido posible sin las aportaciones personales y profesionales de muchísima gente. Nos sentimos muy afortunadas. A todas y cada una de estas personas, nuestro más sincero y profundo agradecimiento. A nuestros maestros y maestras; los que lo han sido formalmente y los que, con su ejemplo, nos han enseñado que la vida tiene mucho que ofrecer y compartir; en especial, a María Colodrón, quien nos presentó esta herramienta y de quien seguimos aprendiendo. A nuestras familias; que han confiado en nosotras y han sostenido, con paciencia y toques de humor, los altibajos que supone escribir un libro a ritmo de dos. A nuestros alumnos y pacientes, que han abierto sus corazones y su intimidad, que se han dejado acompañar por nosotras en momentos, a veces, muy duros y delicados. Y finalmente, a nuestros colegas de profesión y amigos, que han aportado sus granitos de arena y apoyo cuando nos ha hecho falta.

Esperamos que la lectura que tienes entre manos te inspire tanto como para querer profundizar en esta herramienta. Para nosotras, trabajar con muñecos es a veces pura magia, fuente de continua sorpresa e inspiración.

ANNA Y SUSANA

1. Introducción. Para qué y para quién este libro

1.1. Qué son los muñecos y cómo funciona la técnica

La técnica de los muñecos es un recurso terapéutico habitual en el contexto clínico y se utiliza frecuentemente como instrumento proyectivo. Se trata de representar situaciones relacionales o vivencias internas a través de la creación de escenas usando muñecos o figuras. Entendemos por muñecos un conjunto de figuras con un aspecto más o menos humano, de un tamaño que pueda desplegarse en un espacio pequeño, sobre una mesa o una tabla, por ejemplo. Cuando un cliente se representa junto a otras personas o elementos en un espacio delimitado, puede ver dónde se encuentra, en relación con el problema o situación sobre la que consulta, y puede también explorar físicamente posibles salidas o pasos que le lleven hacia una solución o un mejor posicionamiento. Una imagen vale más que mil palabras.

Nosotras usamos esta herramienta especialmente en consulta psicoterapéutica, pero el uso de muñecos a nivel profesional no se restringe para nada al sector de la terapia. Es una técnica especialmente útil para profesionales que trabajan en el ámbito educativo, social, de salud o empresarial, sea cual sea su marco teórico de referencia: psicólogos, educadores y trabajadores sociales, mediadores, orientadores escolares, coaches, médicos, asesores empresariales, pediatras, pedagogos, logopedas, o cualquier profesional que desde una visión holística se acerque a las relaciones humanas. Se trata de un recurso muy eficaz para acompañar a personas, orientar a organizaciones y facilitar procesos de cambio, tanto individuales como en equipos.

La fuerza de la herramienta viene dada por la posibilidad de complementar el relato verbal de una situación determinada añadiendo información que entra por el canal visual. La dimensión

espacial de una configuración con representaciones humanas nos aporta información de manera directa, es decir, nos permite ver desde fuera lo que pensamos o sentimos dentro. Si además añadimos que se trata de una imagen formada por elementos tridimensionales que se pueden manipular, estamos añadiendo cada vez más aspectos, más sentidos a través de los que captar información. La persona puede elegir y colocar físicamente sobre un espacio reducido unos muñecos que le permiten ver una imagen del problema y probar, moviendo los muñecos, nuevas alternativas que puedan servir de acercamiento a una imagen de solución. Ver desde una visión externa las diferentes partes representadas por muñecos, unas en relación con otras, permite ampliar la mirada y modificar comprensiones parciales sustituyéndolas por otras más dinámicas y globales.

▪

No es lo mismo hablar de un problema que verlo.

▪

Los primeros en usar los muñecos en marco terapéutico fueron los psicoanalistas, quienes los empezaron a usar con niños. En particular fue Melanie Klein, una de las fundadoras del psicoanálisis, quien reconoció el lenguaje simbólico del juego como el elemento principal de expresión del niño, ligado a sus fantasías, deseos y experiencias.

Queremos hacer un inciso aquí para señalar que la técnica de los muñecos tal como la planteamos nosotras en base a nuestra experiencia –y en contra de lo que mucha gente piensa– es una herramienta más útil para trabajar con adultos que con niños. Con los niños y niñas se usan los muñecos principalmente para recoger información y como trampolín para la expresión externa de sus conflictos internos. Con los menores, los muñecos son un elemento

más en la terapia basada en el juego, que es el enfoque de intervención que nosotras utilizamos en terapia con ellos.

Si con los niños y niñas los muñecos forman parte de su expresión a través del juego libre, con los adultos podemos realizar movimientos con muñecos que impliquen no solo expresión sino también intervención. Los adultos, a diferencia de los menores, sí tienen responsabilidad y capacidad de actuación sobre sí mismos y, si es el caso, sobre la protección de menores a su cargo. Así pues, en este libro nos centramos en el trabajo mediante muñecos con adultos, y dedicamos un par de capítulos al final del libro para hablar de manera específica del uso de muñecos con niños y adolescentes.

Lo que sí es clave en el trabajo con muñecos, sea con niños o con adultos, es precisamente lo que ya destacaron los psicoanalistas: la fuerza del lenguaje de representación simbólica para la exploración del mundo interno. Los psicoanalistas se centraron en comprender el valor simbólico, la función terapéutica y la relación con la transferencia. Para nosotras, es precisamente la utilización del objeto (en este caso los muñecos) como lugar de proyección de la psique interna lo que constituye el potencial principal de este trabajo y de la metodología que presentamos.

Como sucede con otras técnicas proyectivas –por ejemplo, test HTP de dibujo, la silla caliente gestáltica, la escultura familiar o la caja de arena–, los muñecos permiten sacar a la luz información inconsciente más rápidamente que otras técnicas con un enfoque exclusivamente verbal. Se trabaja con imágenes y metáforas, y por lo tanto se activa el hemisferio derecho, que funciona de manera más global, emocional y creativa. Al trabajar también con el hemisferio derecho y no solo con un discurso exclusivamente verbal-racional propio del hemisferio izquierdo, los muñecos permiten que la persona relaje barreras mentales y puedan emerger nuevas comprensiones. Además de este aspecto de comprensión mental a través de la imagen, el trabajo con muñecos facilita que la persona pueda, en muy poco tiempo, sentir y movilizar emociones retenidas, algo que no siempre sucede solo hablando de los

problemas. Sentir estas emociones, darles espacio, comprender su función y cómo influyen en nuestra cotidianidad es imprescindible para integrarlas.

▪

Los muñecos son una herramienta que activa el hemisferio derecho, emocional, creativo y con visión global.

▪

Con lo dicho anteriormente, quedan apuntados algunos de los principales ejes vertebradores en torno a los cuales hemos ido armando esta compilación teórico-práctica:

La proyección actúa como puente entre lo inconsciente y lo consciente.

El trabajo con el hemisferio derecho, emocional y creativo es imprescindible para comprender en profundidad y ahondar en los procesos personales.

El objetivo de todo proceso terapéutico es la integración: el total siempre es más que la suma de las partes, por lo que el enfoque sistémico holístico integrador es ineludible.

Cuando representamos cualquier tema o situación con muñecos es como si hiciéramos una foto de nuestra psique interna. Por ello, nos

atreveríamos a decir que cualquier situación o conflicto que una persona pueda relatar, es susceptible de ser mostrado también en el espacio a través de los muñecos. Incluso aquellas vivencias internas que pueden ser difíciles de relatar con palabras coherentes pueden ser representadas con figuras. Solemos decir, en nuestras formaciones, que cuando una persona hace una configuración con muñecos estamos viendo fuera la imagen que tiene dentro de su cabeza sobre un tema o una situación, como si hiciéramos un escáner. Esto es así porque un muñeco puede representar no solo a personas, sino también un concepto abstracto, un lugar, un objeto, un proyecto, una parte de un todo, el todo, una posibilidad futura…, es decir, cualquier cosa. Esto no significa que cualquier elemento que elegimos para ser representado sea el adecuado en una situación determinada, porque precisamente elegir bien los elementos que van a ser representados es lo que facilita o complica poder pasar de la imagen del problema a una imagen de solución.

Con este libro pretendemos facilitar el trabajo a todos aquellos profesionales que quieran añadir esta herramienta a su particular maletín de recursos. Por ello lo presentamos a modo de guía práctica. Los conceptos teóricos básicos sobre los que se sustenta nuestra particular manera de trabajar con muñecos son fruto de nuestros aprendizajes y de nuestra práctica en el ámbito de la psicoterapia. Se trata sobre todo de un ejercicio de praxis ecléctica fundamentado principalmente en un concepto de la relación de ayuda desde la psicología y la terapia humanista con enfoque sistémico. Hemos optado por explicar nuestra metodología de un modo asequible e intuitivo para un público profesional que trabaja en el campo de las relaciones humanas desde el ámbito de la salud, la educación o el asesoramiento de equipos. Para profundización en los distintos conceptos teóricos, remitimos a la bibliografía al final del libro.

Como hemos dicho, el libro se dirige a diferentes tipos de profesionales, cada ámbito con su terminología específica. Nosotras, para facilitar la lectura, hemos simplificado el uso del lenguaje, tanto a nivel de género como a nivel semántico.

En nuestras formaciones y a lo largo del libro, hemos optado por referirnos principalmente a la relación entre terapeuta (profesional o asesor) y cliente (paciente o consultante) por no convertir el texto en algo farragoso, dando opción cada vez a las distintas opciones posibles de una relación de ayuda. De todos modos, vamos a definir de inicio a qué nos referimos cuando usamos algunos de los términos para que cada cual los pueda sustituir por otros si se ajustan mejor a su ámbito profesional.

Cliente, paciente o consultante para referirnos a la persona que busca ayuda profesional. Según el ámbito de aplicación puede ser también una usuaria, un coachee, un alumno, etc.

Terapeuta, profesional o asesor para referirnos al profesional que acompaña, que puede ser un terapeuta o un psicólogo, o bien un orientador o asesora de cualquier ámbito, una educadora, un médico holístico, etc.

Los muñecos son las piezas de la herramienta sobre las que el cliente proyecta las diferentes personas u objetos de su visión del mundo, sea externo o interno. También pueden llamarse figuras.

La imagen o configuración es la representación de una situación que hace el cliente poniendo los muñecos en un espacio definido.

La tabla es el espacio delimitado en el que se representa la configuración. En nuestro caso es una madera circular y giratoria, pero se puede extender a cualquier espacio delimitado capaz de

contener el trabajo: una mesa, una cartulina, un círculo de fieltro, etc.

Y hablamos de la psique interna en un sentido muy muy amplio. Para nosotras, la psique interna incluiría contenidos y mecanismos tanto conscientes como inconscientes que determinan el modo de relacionarnos con el mundo. Estos contenidos y mecanismos están relacionados con diferentes dimensiones de la experiencia y son solo parcialmente accesibles racionalmente. Sería como una especie de campo de información, mayormente no estructurada, que captamos mediante el cuerpo y los sentidos. A través de los contextos en los que nos desarrollamos y de nuestros aprendizajes vitales vamos estructurando una pequeña parte de esta información y creando nuestros mecanismos automáticos. Pero nuestra psique incluye mucho más de lo que sabemos que está allí. Es en este campo de información donde se halla tanto el problema o dificultad como la solución y los recursos. Es justamente todo este campo del cliente el que se comparte parcialmente con el campo de información del terapeuta en el momento del trabajo con muñecos.

1.2. Cuándo usar muñecos

Es útil distinguir, al inicio, tres diferentes usos de la herramienta: como apoyo explicativo, para reflejar situaciones interrelacionales y para ayudar a la persona a explorar su estructura intrapsíquica.

Por un lado, podemos usar los muñecos como apoyo explicativo, es decir como recurso para describir una situación o un conflicto determinado, una manera de completar la narración verbal con la ayuda de las figuras. En este aspecto, sería algo similar a realizar un esquema en una pizarra o dibujar en un papel un croquis para explicarle a alguien cómo llegar a un lugar. Es un modo visual para concretar el discurso y ayudar a la persona a aclarar y ordenar una historia, y comprender lo que sucede mirándola desde distintos puntos de vista. Este apoyo explicativo puede ser tanto para algo que quiera explicar el asesor o terapeuta como para algo que sea necesario que el cliente explique con mayor claridad. En nuestras formaciones distinguimos entre uso explicativo, para referirnos al uso de los muñecos que hace el terapeuta para explicar algún concepto al cliente, y uso narrativo, cuando le pedimos al cliente que apoye la narración verbal de una situación representándola en la tabla con muñecos para poder también verla y no solo escuchar sobre ella.

Ejemplo de uso narrativo

Una directora ejecutiva contrata a un asesor para superar algunas dificultades que están encontrando en la implementación de cambios en el sistema de gestión. El asesor le pide que vaya colocando los muñecos para representar a los diferentes departamentos a medida que ella cuenta quién hace qué dentro de esa nueva organización, con el objetivo de que el asesor comprenda mejor una situación compleja.

También podemos reflejar situaciones interrelacionales, es decir, ver cómo se ubica una persona en su entorno familiar o profesional o en una determinada situación en relación con otras personas. Podemos ayudar a la persona a comprender en mayor profundidad lo que sucede, ampliando la mirada y enfocando la imagen desde distintos puntos de vista.

Ejemplo de situación interrelacional

Una profesora de instituto viene a una sesión angustiada por algo que ha sucedido unos días antes en una clase. Le podemos pedir que represente la situación en el aula con muñecos, con los distintos chicos y chicas protagonistas de la situación. Así, mirando los muñecos uno a uno, podemos ver dónde están colocados, cómo van vestidos, a quién o qué miran y cómo está situada la muñeca que representa a la clienta entre esos otros muñecos.

Finalmente, los muñecos nos permiten colocar y representar también distintas partes de uno mismo, aspectos internos o roles; nos permiten ayudar a la persona a explorar y conocer su estructura intrapsíquica. Es decir, nos sirven para facilitar que sea más consciente de cómo se relaciona consigo misma.

Ejemplo de estructura intrapsíquica

Una persona acude a asesoramiento porque se siente confusa, tiene que tomar una decisión de cambio de residencia para vivir con su pareja y siente que hay partes de ella que le impulsan a tomar esa decisión y otras partes que le invitan a no hacerlo. Puede representar con muñecos cada una de esas diferentes partes de sí misma (la que

quiere estar con su pareja, la que quiere mantenerse en su ciudad, etc.) y ver qué necesitan o qué quieren. Así puede comprender lo que hay detrás de la confusión inicial.

▪

Los muñecos pueden ilustrar lo que digo, muestran cómo son mis relaciones y me permiten ver cómo me relaciono conmigo mismo.

▪

Otra de las ventajas de esta técnica es su gran versatilidad, en el sentido de que puede usarse para objetivos diversos, para abordar muchos temas y trabajar con ellos en distintos niveles de profundidad, dependiendo del contexto y del ámbito profesional. Más allá del entorno psicoterapéutico, esta herramienta se puede utilizar en contextos diversos de asesoramiento, sea en entorno empresarial o de organizaciones o en ámbitos educativos y de servicios sociales, con buena aceptación y resultados rápidos e interesantes por la claridad con la que se suelen ver situaciones que son complejas.

Para valorar si es adecuado usar muñecos en un momento dado, hay que tener en cuenta, por un lado, cuáles son los objetivos y marco de intervención del profesional y, por otro lado, cuál es la demanda y cuáles son las características particulares de la persona que consulta y de su situación en un momento concreto.

Dejando de lado los posibles usos de la herramienta, nos centramos ahora en los objetivos del terapeuta, asesor o profesional, porque es importante definir con claridad para qué se quiere realizar la intervención con los muñecos. Así, desde el punto de vista del objetivo del profesional podríamos señalar tres grandes bloques funcionales:

Como apoyo explicativo que, como hemos visto, usa el profesional cuando quiere reforzar una explicación conceptual de manera visual mediante los muñecos. Se podría presentar como: «Voy a explicarme mejor si te lo muestro con muñecos».

Por ejemplo: Unos padres vienen a la consulta por un problema con su primer hijo tras el nacimiento del segundo hijo. El terapeuta puede usar los muñecos para explicarles conceptos que les ayuden a comprender lo que le pasa a un niño tras el nacimiento de un hermano. Es una manera de reforzar la teoría con una explicación visual a través de los muñecos.

Para realizar una valoración, evaluación o diagnóstico de una situación, algo así como: «Vamos a ver qué está pasando».

Como herramienta de intervención terapéutica o de orientación hacia el cambio en una situación, a modo de: «Vamos a ver lo que hay y, a partir de ahí, vamos a probar cómo podrías situarte mejor o sentirte mejor en la situación».

Si el profesional simplemente quiere usar la herramienta para hacerse entender mejor o para reforzar algo que quiere explicar, los muñecos se adaptan fácilmente a la creatividad y estilo de comunicación personal, y permiten ejemplificar visualmente aquello que se quiere transmitir. No tiene mayor dificultad ni secreto.

Sin embargo, para poder usar los muñecos en valoraciones, y sobre todo en intervenciones hacia el cambio, es necesario conocer el

lenguaje de esta herramienta, saber entender su idioma. Puesto que los muñecos solo son una herramienta, se requiere que el profesional tenga, obviamente, unos conocimientos de base en relación con el ámbito en el que se actúa y que le autoricen y validen para acompañar o asesorar procesos personales o de equipo: un psicólogo tiene conocimientos de psicología, un médico de medicina, un orientador escolar de psicología infantil o pedagogía y un empresario o economista de economía, gestión de equipos y recursos humanos, por ejemplo. Cualquier profesional trabaja con un marco teórico de referencia y unos conocimientos específicos, y los muñecos son una herramienta con la que poder llevar a cabo su valoración o intervención.

■

Los muñecos son una herramienta. Úsala en tu campo, con tus palabras.

■

Así pues, es imprescindible que el profesional que vaya a utilizar muñecos tenga claro, de buen comienzo, si va a utilizarlos como apoyo explicativo, para valorar una situación o con la intención de llevar a cabo algún tipo de intervención. Esto es lo que determina el tipo de uso de la herramienta para que sea un uso adecuado, seguro y útil para el o la clienta, como iremos detallando a lo largo del libro.

■

Como profesional, decide de antemano si vas a usar los muñecos para explicar, valorar o intervenir.

■

Cuando usamos muñecos como instrumento de evaluación de la situación por la que la persona viene a consulta, podemos forjar muchas propuestas iniciales distintas: podemos sugerir que el cliente represente las personas o elementos que forman parte de la situación o conflicto que quiere resolver, podemos pedirle que se represente a sí mismo en relación con su objetivo, podemos pedirle que represente a su familia, etc. Hay infinidad de opciones que además se pueden combinar a medida que nos familiarizamos con la herramienta. Por ejemplo, podemos sugerir a una paciente que se represente inicialmente a sí misma y a su objetivo y pedirle después de unos minutos de exploración que añada a su familia. En una sesión de una hora, el profesional puede sacar más información que en varias sesiones de terapia tradicional, ya que emerge mucha información inconsciente que no forma parte del discurso verbal.

▪

Se ve más de lo que puedes contar.

▪

Otra ventaja para una primera evaluación es que, puesto que en las primeras sesiones el vínculo entre cliente y terapeuta aún no es muy sólido y las defensas están más activas, con esta técnica la persona se siente más relajada ante el terapeuta al poder hablar de los muñecos en lugar de tener que hablar de sí misma. Volveremos a este punto más adelante.

En situaciones en las que quienes solicitan una valoración son una pareja o una familia, o varios miembros de un equipo de trabajo, es decir, más de una persona para un mismo asunto, los muñecos son una herramienta extraordinariamente útil para ver rápidamente las diferentes miradas que hay dentro de un grupo sobre un mismo problema. Esta representación de las diferentes visiones es ya de por sí un elemento clave para la evaluación, además de facilitar enormemente el diálogo entre las diferentes partes implicadas

partiendo de las imágenes –a menudo inesperadas– construidas por unos y otros.



Veamos este ejemplo de una pareja que acude a consulta porque su hijo de 9 años es muy movido y le cuesta concentrarse. Tienen también otra hija de 15 años. Para hacernos una idea de la dinámica en casa, les pedimos a ambos que pongan muñecos para representar a su familia. ¿Cuál crees que es la configuración del padre y cuál la configuración de la madre?

En procesos de acompañamiento, además de un diagnóstico, lo más habitual es que los clientes quieran orientación y apoyo para realizar

cambios, ya sea a nivel personal o profesional. Para ir más allá de la valoración, después de representar una situación y poder verla y explorarla juntamente con el cliente (tal como detallaremos en capítulos posteriores), podemos también utilizar los muñecos como técnica de intervención terapéutica o de intervención para el cambio. Los muñecos nos permiten mover y añadir elementos a la situación inicial representada, lo que facilita ampliar la visión sobre la cuestión planteada y poder explorar detenidamente diferentes partes o aspectos de la situación. Mirar desde diferentes ángulos e identificar elementos inicialmente no contemplados forma parte de cualquier proceso de integración, transformación o cambio.

■

Ver desde distintos ángulos y añadir elementos son claves para la transformación.

■

1.3. Temas abordables con muñecos

Los muñecos nos facilitan mucha información en muy poco tiempo, porque tener que representar física y visualmente una situación nos obliga a concretar, a dar cuerpo (¡cuerpo de muñeco, concretamente!) e incluir aspectos, a menudo emocionales, que nos pueden pasar desapercibidos en el discurso. Podemos proponer examinar con muñecos una multitud de temas y en contextos muy diferentes. A continuación, citamos algunos de ellos.

Se pueden usar los muñecos para explorar situaciones interrelacionales como dificultades de pareja, relaciones de dependencia, relaciones de maltrato o abuso, problemas con los hijos, desavenencias entre familiares por herencias o decisiones que afectan a la familia, problemas en la gestión de equipos humanos, problemas en el aula, dificultad con colegas en entorno profesional o problemas con las figuras de autoridad, entre otros.

Pueden ser utilizados para ayudar a la persona a conocer su estructura intrapsíquica, es decir, facilitar que sea más consciente de cómo se relaciona consigo misma y cómo eso influye en las situaciones cotidianas sobre las que consulta, y ayudar al proceso de integración de aspectos negados.

También se pueden diferenciar partes, roles o aspectos de uno mismo, darles imagen y voz y conocerlos para posteriormente poder aceptarlos o integrarlos de manera saludable.



Por ejemplo: «No sé si cambiar de trabajo o continuar donde estoy», «Desde que soy padre estoy a menudo malhumorado en casa», «Por una parte quiero ir a vivir con mi pareja, pero me da pereza y él insiste», etc.

Se pueden explorar mapas mentales o creencias para ayudar a reformular, resignificar y reconstruir experiencias vitales significativas, ofreciendo lecturas alternativas que puedan ser utilizadas como recursos para la persona.

Por ejemplo: «Nunca he hecho nada bueno en la vida», «La gente siempre me traiciona», «Siempre llego tarde a las reuniones», «Soy una persona insegura», etc.

También pueden explorarse emociones difíciles de describir o comprender, poder concretarlas en los muñecos es una manera de identificarlas y familiarizarse con ellas desde una mirada nueva y a menudo menos amenazante.

Por ejemplo: «Lo tengo todo en la vida, pero no soy feliz», «En poco tiempo han muerto mi padre y mi madre, y no puedo llorar», «Tengo ansiedad y me cuesta dormir, pero no sé por qué», «Desde que nos separamos nuestro hijo tiene pesadillas», etc.

Se puede detectar la influencia sistémica familiar que existe detrás de una situación problemática, incluso a nivel transgeneracional, e identificar las creencias familiares o patrones inconscientes que pueden estar condicionando el bienestar, la salud o el desarrollo de proyectos vitales. Pueden usarse los muñecos para explorar dificultades para encontrar pareja, problemas de fertilidad, abortos o pérdidas prematuras, dificultades para ganarse la vida o llevar adelante proyectos, síntomas o enfermedades que se repiten, cambios de hogar o mucha movilidad profesional no deseada.

Finalmente, otro posible uso es para promover habilidades que preparan a la persona ante situaciones estresantes o temidas, como preparar a alguien para dar una charla en público o enfrentarse a una entrevista de trabajo, superar fobias o miedos en situaciones concretas (a modo de exposición progresiva sistemática), o identificar los elementos que provocan bloqueo ante ciertas personas o situaciones para evitarlo.

1.4. Particularidades del uso de muñecos con niños y adolescentes

Cuando se utiliza esta herramienta con niños y adolescentes hay que ser conscientes de que normalmente su comunicación es más directa, ya que cuanto más pequeños son, menos filtros de protección y condicionamiento social tienen. Precisamente porque los menores tienen menos defensas mentales, son más frágiles y están más expuestos y, por ello, cualquier intervención profesional debe estar enfocada en primer lugar a protegerlos. Los muñecos son una de las mejores herramientas para ver en muy poco tiempo si la situación que adoptan los menores dentro de la familia supone un riesgo para ellos y poder así protegerles mejor. En la práctica, esto supone un enfoque bastante distinto al del trabajo con adultos y además debe ser adaptado a cada edad y etapa evolutiva, así como a cada situación vital, contexto y objetivo de la intervención.

¿Menores? ¡Ante todo, protegerlos!

En general, con menores de 14 años podemos usar los muñecos principalmente para recoger información, conocer más sobre sus vivencias en la familia o en la escuela y ver el rol que asumen dentro de cada entorno. Se trataría de un uso principalmente diagnóstico, sea para tutores de clase, psicopedagogos u orientadores escolares. Los movimientos con muñecos, que implican propiamente intervenciones en el sistema familiar o escolar, debemos hacerlos

con los adultos, que son quienes tienen la responsabilidad y capacidad de introducir los cambios para proteger al menor.

Con niños y niñas, los muñecos pueden utilizarse también como puente para expresar su mundo interno, como ocurre siempre que juegan. Los niños pueden empezar jugando con muñecos, pero rápidamente ellos mismos piden añadir objetos y mezclar juegos, por lo que es imprescindible trabajar con otro tipo de técnicas de juego, a veces en combinación con los muñecos y a veces no.



Hermanos de 9 y 7 años que vienen a trabajar una sesión conjunta y, como juego libre, hacen una batalla. Aquí se puede ver cómo usan muñecos combinado con otros elementos: esfinge, vallas, vehículos de todo tipo, carritos, telas, piñas…

Con adolescentes a partir de los 15 o 16 años podemos llevar a cabo algunos trabajos del mismo modo que con adultos (depende del nivel de madurez), sobre todo cuando por situaciones de contexto familiar en las que no hay suficiente cuidado o protección necesitan ir tomando responsabilidad sobre sus propias vidas. En este caso se encontrarían los menores en centros, instituciones o recursos de protección, tutela, acogida o justica juvenil. Los profesionales que les orientan, educadores o psicoterapeutas, pueden tener en los muñecos una herramienta muy útil, sobre todo con los adolescentes más introvertidos o más dañados.

Al final del libro dedicamos un par de capítulos a tratar detenidamente el trabajo con muñecos cuando acompañamos a menores y sus familias.

El mundo de los muñecos en asesoramiento y terapia es infinito. Como hemos visto se pueden usar en diferentes ámbitos y por muchos tipos de profesionales distintos y también con objetivos diversos y en infinidad de situaciones. Nos gusta pensar en esta herramienta como un lenguaje y también como un arte, como un mundo lleno de significados y de imágenes. Las combinaciones y modos de usar los muñecos no tienen más límite que el conocimiento básico del lenguaje, la creatividad personal y una determinada actitud de exploración conjunta, de baile, entre profesional y cliente.

2. Trabajar con proyecciones

No vemos las cosas como son. Vemos las cosas como somos.

El Talmud

Cuando realizamos orientación y acompañamiento a personas a través de las imágenes que configuran los muñecos, en realidad estamos trabajando básicamente a través del concepto de proyección. Esto significa que podemos acompañar y orientar a alguien porque, a través de la configuración con muñecos, podemos explorar juntamente con esta persona su psique interna y su manera de concebir e interactuar con el mundo. Digamos que con los muñecos estamos literalmente viendo y compartiendo el mundo del cliente. Hay muchas herramientas de terapia para ello, pero desde nuestra experiencia, esta nos permite ver las situaciones y cómo las vive el cliente de manera muy rápida, en una única sesión y con gran profundidad. A ello contribuye la flexibilidad y versatilidad de la herramienta y el hecho de que la proyección sea en tres dimensiones y dinámica, es decir, que se pueden mover los elementos a lo largo de una sesión. Por un lado, esta técnica permite captar mucha información en poco tiempo. Por otro lado, a través del diálogo sobre la imagen, facilita ir explorando significados, reformulando y reconstruyendo activamente una visión más amplia de la situación. Ampliar la mirada sobre un conflicto o dificultad es imprescindible para encontrar un mejor equilibrio interno y tomar decisiones más saludables.

2.1. Una técnica proyectiva

Podríamos incluir la técnica de los muñecos dentro de las técnicas proyectivas –bien distintas entre ellas– que se utilizan en el ámbito de la psicología clínica, como pueden ser la técnica del dibujo proyectivo HTP (house, tree, person), el test de las manchas de Rorschach, la asociación libre o el psicodrama, por mencionar solo algunas.

Generalizando, podríamos decir que las técnicas proyectivas –que surgen dentro del paradigma psicoanalítico y psicodinámico– son utilizadas tradicionalmente como psicodiagnóstico para el estudio de la personalidad. En el campo de la psicología, se aplican a niños, adolescentes y adultos en psicología clínica, laboral, forense o educacional. Los métodos proyectivos –a diferencia de las pruebas psicométricas basadas en la estadística (de tipo cuantitativo y positivista)– se encuadran dentro del paradigma cualitativo, basado en la fenomenología. Estas técnicas o test se caracterizan por ofrecer un material o tarea ambiguos y poco estructurados para ver en qué modo lo estructura o interpreta la persona. Este paradigma se basa en la premisa de que el modo en que la persona lo hace depende de su propia visión del mundo, que ha ido construyéndose en base a una estructura caracterial determinada, y a su contexto. Con estas herramientas se pueden observar fantasías, deseos, ansiedades, conflictos y defensas, tanto conscientes como inconscientes. Las respuestas, sean verbales, gráficas o expresivas, no son corregidas cuantitativamente ni valoradas como correctas o incorrectas, sino que se valoran como expresión del funcionamiento intrapsíquico de la persona y de los puntos donde existe conflicto o bloqueo. En otras palabras, los instrumentos proyectivos permiten observar la manera subjetiva en la que la persona conforma o da sentido a una determinada realidad, y ver dónde están los nudos, que son el origen de las dificultades o problemas que experimenta.

2.2. Todo es proyección

Todo lo que somos, nuestra historia, nuestras dificultades y nuestras soluciones, todo, lo llevamos allá donde vamos. Y lo proyectamos en cada gesto, en cada elección, en cada palabra… y también en cada imagen que configuramos con muñecos sobre la tabla.

ANNA FERRE

Todas estas técnicas proyectivas deben su nombre al concepto de «proyección», usado inicialmente por Sigmund Freud para referirse al mecanismo de defensa en el que impulsos, sentimientos y deseos propios se atribuyen a otra persona, objeto o fenómeno externo.

Desde un enfoque gestáltico se habla de proyección de manera un tanto distinta. La proyección gestáltica es uno de los mecanismos de defensa que consiste en atribuir a otras personas aquello que rechazamos de nosotros mismos: impulsos, deseos, sentimientos o actitudes que resultan difíciles de asimilar para nuestra personalidad. Es decir, lanzamos a otros lo que no encaja con el concepto que tenemos de nosotros mismos. Mayoritariamente tendemos a proyectar fuera lo que no nos gusta de nosotros, todo aquello que consideramos negativo para nuestra autoimagen, la «sombra» o «lado oscuro» (proyección negativa), pero podemos igualmente no apropiarnos de aspectos deseables que no podemos reconocer en nosotros mismos, pero sí en otros (proyección positiva).

El concepto de proyección forma ya parte de la terminología psicológica y ha ido evolucionando y ampliándose, pasando de

referirse a un mecanismo de defensa a describir la exteriorización de la visión del mundo de la persona, su personalidad, su conducta y la manera en que se relaciona con los demás.

Cuando nosotras hablamos de la proyección en el trabajo con muñecos, lo hacemos de este modo más amplio. Además de la proyección como mecanismo de defensa, nos queremos referir a toda expresión de sí misma que realiza la persona en la interacción con el terapeuta o asesor durante la sesión. Todo el conjunto de creencias, acciones y emociones que la persona pone en juego al funcionar en el mundo, al relacionarse con los demás, se refleja o proyecta en la tabla de muñecos y en su lenguaje y gestualidad cuando se relaciona con el terapeuta o asesor.

Si miras estas dos imágenes, ¿qué ves?, ¿qué sientes?, ¿qué ideas te pasan por la cabeza?





A diferencia de la mayoría de las técnicas proyectivas, las imágenes con muñecos son configuraciones tridimensionales que pueden ser movidas y modificadas con facilidad. Cuando usamos muñecos podemos permitir –teniendo en cuenta unas ciertas reglas que presentamos en el capítulo 6– que la persona los cambie de lugar dentro de la misma sesión. Esta técnica, además, tiene la ventaja de poder utilizarse incluso en casos donde la comunicación verbal es difícil, por ejemplo, con personas o niños con dificultades del lenguaje o cuando el cliente no domina el idioma del terapeuta (si atendemos, por ejemplo, a personas refugiadas o recién llegadas al país).

2.3. La realidad solo es subjetiva y tiene muchas capas

En este mundo traidor, nada es verdad ni mentira, todo es según el color del cristal con que se mira.

RAMÖN DE CAMPOAMOR, Lo absoluto,

Sin ánimo de profundizar en cuestiones filosóficas, en nuestro enfoque del trabajo con muñecos partimos de la premisa de que no existe una única realidad objetiva que tenemos que descubrir, sino múltiples visiones, ángulos y miradas sobre la realidad, que se entrelazan de manera creativa. Esta apasionante concepción poliédrica es lo que conforma la vida, unas veces haciéndonosla agradable, apasionante o llevadera, y otras convirtiéndola en una pesada carga o en una maraña confusa.

Es importante señalar esto porque cuando vamos a usar los muñecos con una persona que quiere resolver un tema o se siente desorientada, no vamos a ayudarle a descubrir la verdad. No vamos a pretender que los muñecos nos ayuden a saber lo que sucede o lo que sucederá. En este sentido, nos hace sonreír cuando alguien nos pide que le «echemos los muñecos», como si se tratara de un arte adivinatorio al estilo de una tirada de cartas o la lectura de los posos del té. Los muñecos no funcionan a modo de bola de cristal… ¡aunque a veces lo parece!

Lo que sí nos aporta utilizar los muñecos con un cliente es una imagen visual sobre una situación en la que la persona proyecta mucho de lo que sabe racionalmente y, a la vez, mucho de lo que «no sabe que sabe». Es decir, información conocida y otra más oculta, alojada en el inconsciente, que se expresa sin pasar por el filtro racional propio del hemisferio izquierdo.

Podemos decir que cuando una persona configura una imagen y además habla de ella, accedemos, por un lado, a la información consciente (lo que el cliente explica, la historia que se cuenta a sí mismo, lo que sí ve y comprende de la situación) y, por otro lado, información no accesible a la conciencia. Hay mucha información que no ha llegado al neocórtex, pero que ha sido captada por nuestros sentidos, registrada a través del cuerpo y alojada en otras partes del cerebro más arcaicas. Esta información, a menudo se nos muestra en forma de síntomas corporales o de intuición, corazonadas, sueños, sincronicidades o lapsus, por citar algunas de las formas de expresión de la información inconsciente que podemos ver cómo se proyecta en los muñecos.

■

Mira los muñecos y verás lo que aún no sabías que sabías.

■



Una de las curiosidades con las que a veces nos encontramos en el trabajo con muñecos es el parecido extraordinario entre el muñeco que representa al cliente y el modo en que va vestido el propio cliente en la sesión. No dejará de sorprendernos nunca la potencia y literalidad de una proyección inconsciente. En esta imagen, podemos ver una clienta que eligió a la sirena para representarse a sí misma. Cuando le hice notar como iba ella vestida se quedó de piedra: vestido entallado azul hasta los pies ¡y llevaba incluso un colgante de estrella! No pude resistirme a pedirle permiso para sacar la foto.

La imagen proyectada, como decíamos, incluye no solo lo que sabemos, sino también lo que no sabemos racionalmente que sabemos. Por ello, aprendiendo el lenguaje propio de los muñecos, podemos facilitar que el consultante vea más allá de lo que se cuenta a sí mismo, simplemente ayudándole a ver en la imagen que esa persona ha configurado más detalles y más aspectos. Así, de una manera suave, como jugando, podrá relajar barreras y tomar contacto con sensaciones corporales y emocionales, lo que le ayudará a tener una comprensión más profunda de su sentir y de cómo ese sentir está influyendo en la situación. Cuando se representa una situación con muñecos sobre una tabla, podemos comprobar que, como se dice popularmente, una imagen vale más que mil palabras.



«No me había dado cuenta, qué casualidad». En este caso le pedí a un adolescente que sacara un muñeco para representarle a él y otro para su abuelo. Eligió estas figuras. Al mirarlas, una vez elegidas dijo: «Anda, pero si tiene una pata de palo, no me había dado cuenta…, qué casualidad, mi abuelo era cojo».

2.4. El cerebro, esa estupenda computadora sensible

Desde nuestro punto de vista, el trabajo con muñecos dentro del entorno terapéutico o de asesoramiento, al igual que la terapia y las relaciones humanas en general, tiene un toque de misterio, de magia y un mucho de arte y de poesía.

De todos modos, mucho de lo que sucede en una sesión lo podemos explicar y comprender también desde una visión más científica, en concreto desde la manera de funcionar de nuestro cuerpo físico. Podemos decir que todo lo que nos sucede, sucede en nuestro cuerpo y todo lo que sucede en el cuerpo pasa por nuestro sistema nervioso. Lo que proyectamos, pensamos o sentimos durante una sesión con muñecos no es una excepción. En este apartado damos unas pistas muy sencillas para comprender cómo el funcionamiento de nuestro sistema nervioso y su centro de mando, nuestro cerebro, influye cuando estamos realizando una sesión con muñecos. Se trata de un mapa muy básico, de los muchos posibles, que puede ayudarnos a centrar nuestro trabajo, a saber, qué estamos haciendo cuando invitamos a nuestros clientes o pacientes a explorarse a sí mismos usando unos cuantos muñecos sobre una tabla en nuestra compañía.

2.4.1. El baile interhemisférico



–¿Y qué nos juzguen de locos, Sr. Conejo?

–¿Usted conoce cuerdos felices?

–Tiene razón, ¡¡bailemos!!

LEWIS CARROLL, Alicia en el país de las maravillas, diálogo entre el Señor Conejo y el Sombrerero

El lenguaje verbal es el principal lenguaje de comunicación en una sesión de psicoterapia o asesoramiento, pero claramente no es el único, y en algunos casos tampoco es el lenguaje racional el que más ayuda. Desde enfoques psicoterapéuticos de corte humanista, se atiende al lenguaje que expresa el cuerpo, y también los aspectos no semánticos del lenguaje, como el tono, el timbre, el ritmo o el volumen del discurso del paciente. También nuestra metodología con los muñecos incluye estos aspectos.

Cuando trabajamos con muñecos, ampliamos el tipo de comunicación entre cliente y profesional. Por un lado, trabajamos con

el discurso verbal, propio del hemisferio izquierdo, y por otro lado con el lenguaje de las imágenes visuales, que procesa el hemisferio derecho. Atendemos al contenido del discurso y también a los aspectos no semánticos del lenguaje. De este modo vamos construyendo puentes, pasadizos, viaductos o cualquier tipo de pasarela entre los dos hemisferios. Es lo que nos gusta llamar el baile interhemisférico.

■

Pues si podemos bailar juntos, bailemos.

■

Cada hemisferio, como sabemos, tiene una manera particular de procesar la información. El hemisferio izquierdo procesa de modo racional, analítico y secuencial y su mundo es la lógica y la dirección. En cambio, el hemisferio derecho funciona de modo más global, procesa en paralelo, es más intuitivo y su mundo es el de las emociones y la imaginación.

Si bien podemos decir que, en líneas generales, las funciones más básicas –como la percepción y la atención– suelen llevarse a cabo con la participación de prácticamente todo el cerebro, otros procesos más complejos –como el pensamiento o el lenguaje– suelen implicar una mayor especialización hemisférica.

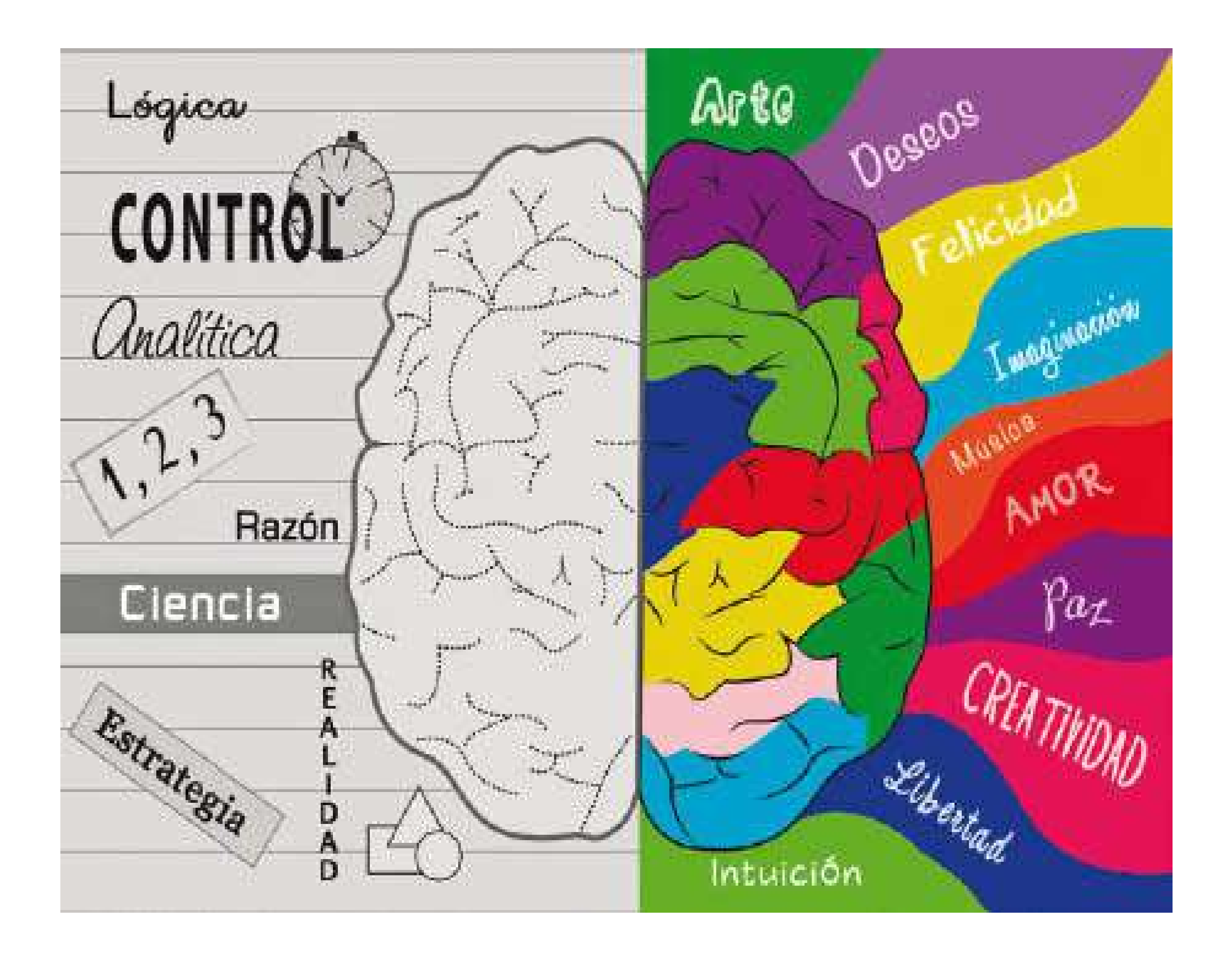
Se han llevado a cabo numerosos estudios sobre la diferencia funcional hemisférica, mayormente desde el desarrollo tecnológico en el campo de las neurociencias. Destacaremos ahora algunas de las funciones más relevantes a efectos del trabajo con muñecos.

El procesamiento visuoespacial es el encargado de analizar y comprender el entorno que nos rodea basándose en la información visual que percibimos. En general, los resultados obtenidos en pruebas neuropsicológicas, bien aceptados en la comunicad

científica, indican que este procesamiento se realiza principalmente en el hemisferio derecho, aunque es cierto que no ocurre en todos los casos.

El lenguaje verbal humano, una capacidad de alta complejidad, se asocia con el hemisferio izquierdo. En concreto la región encargada de la producción del lenguaje se encuentra en el área de Broca y la región encargada de su comprensión en el área de Wernicke. Si bien es cierto que el hemisferio derecho también se activa cuando se realizan algunas tareas lingüísticas, lo hace en menor medida.

En cuanto a la localización hemisférica de las emociones, la hipótesis que recoge más evidencia científica postula que el hemisferio derecho es el dominante. Aunque ambos hemisferios se activan para percibir emociones, parece ser que, para dar significado a expresiones emocionales en otros, el hemisferio derecho es más eficaz.



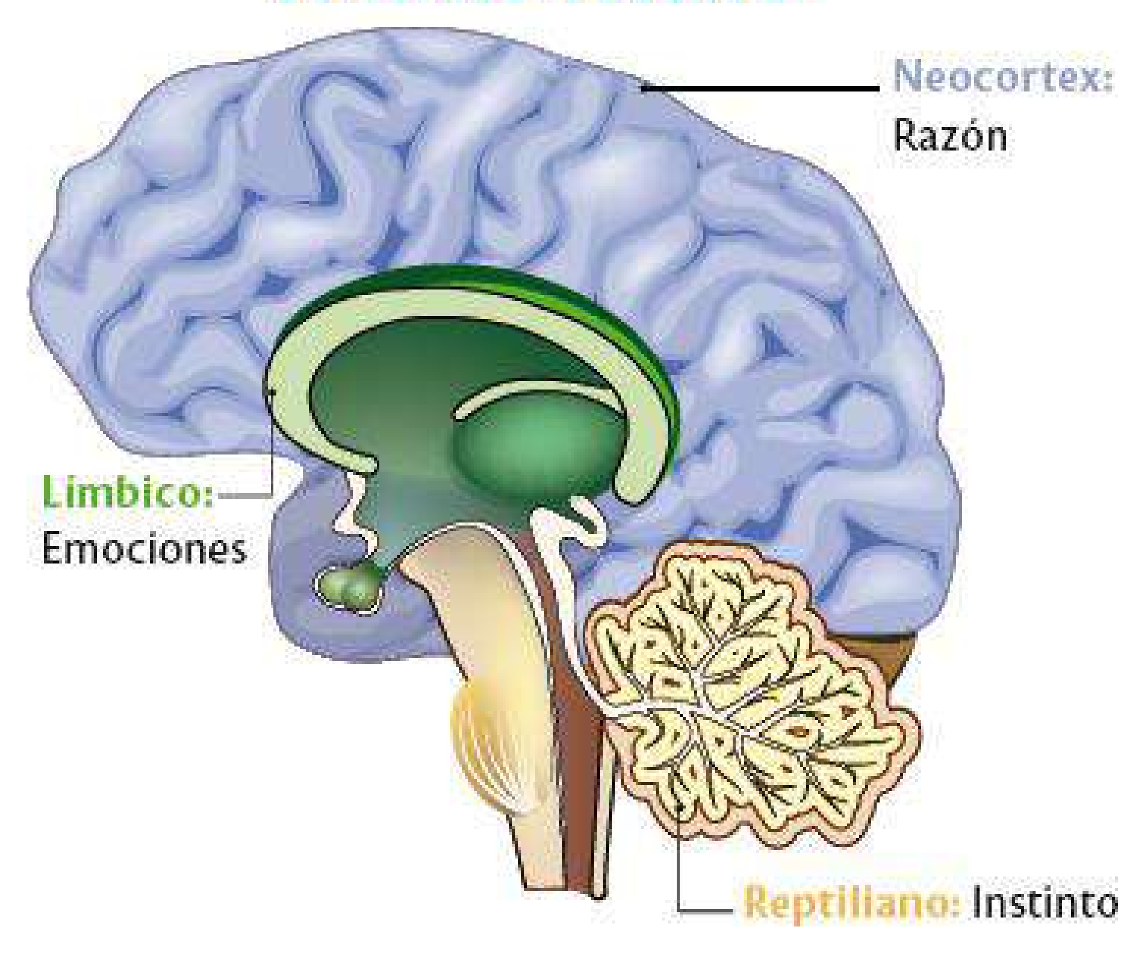
Es innegable que el lenguaje verbal es la capacidad que más ha ayudado a los humanos a evolucionar, justamente porque nos permite representar y expresar objetos que no están presentes, cosas abstractas como los sentimientos y también planear a futuro secuencias complejas. Sin embargo, el lenguaje no es el único medio para expresar y comprender nuestro sentir interno. Cuando le pedimos al cliente que traduzca una narración verbal (hemisferio izquierdo principalmente) a una imagen con los muñecos (hemisferio derecho) estamos provocando que se trabajen alternativamente los dos hemisferios. Miramos la imagen y los muñecos atendiendo a simetrías, colores, distancias, etc. (hemisferio izquierdo), hablamos de ello (hemisferio izquierdo), surgen emociones (hemisferio derecho), le ponemos palabras (hemisferio izquierdo), nos fijamos en el cuerpo del cliente (hemisferio derecho), atendemos a los

significados de frases y palabras (hemisferio izquierdo) y también modulamos la voz y ralentizamos el ritmo al hablar de los muñecos (hemisferio derecho)…, y así a lo largo de todo el tiempo que dura una sesión. Es un trabajo de flexibilizar para ampliar visión, empezando por abrir nuevos caminos neuronales, puentes y pasarelas interhemisféricos en nuestro valioso cerebro.

2.4.2. Los tres cerebros

Además de la división hemisférica, el cerebro se puede dividir en tres estructuras principales, según la teoría de los tres cerebros (o teoría triuno) que desarrolló el neurocientífico norteamericano Paul MacLean. Aunque algunos de los detractores de esta teoría la consideran demasiado simplificada para la complejidad del cerebro, a nosotras nos sirve, precisamente por esa simplicidad, para explicar algunas de las cosas que tenemos en cuenta cuando trabajamos con alguien usando los muñecos.

Según esta teoría, el cerebro se fue desarrollando a través de la evolución, incorporando funciones cada vez más complejas. Este desarrollo se produjo de dentro afuera, conservándose las funciones más primitivas en las partes más internas del cerebro y las más desarrolladas en las capas más externas. Aunque, evidentemente, las diferentes partes tienen sus interrelaciones, la teoría habla de tres cerebros diferenciados:



El cerebro instintivo o reptiliano, que también tienen las especies reptiles.

El cerebro límbico o mamífero, que también tienen los mamíferos.

El cerebro cognitivo-ejecutivo, específicamente humano.

Cada uno de estos tres cerebros está compuesto por estructuras distintas, y lo más interesante para lo que nos ocupa es que cada uno de ellos se encarga de aspectos distintos de nuestra vida.

El cerebro instintivo (5 % de la masa cerebral) se encarga de asegurar la supervivencia, y es el que se activa en situaciones de peligro para actuar rápidamente cuando no hay tiempo para un análisis racional de la situación: luchar o huir para no morir. Funciona on-off, todo o nada, de manera automática, activando o desactivando todo nuestro cuerpo.

El cerebro límbico (10 % de la masa cerebral) tiene la capacidad de memorizar aprendizajes y, por lo tanto, puede flexibilizar respuestas automáticas, lo cual ocurre en función de si el estímulo recibido es doloroso o placentero. De aquí se desarrollan las distintas emociones básicas, como respuestas adaptativas y flexibles a contextos donde la supervivencia no está amenazada.

El cerebro cognitivo-ejecutivo o neocórtex (85 % de la masa cerebral, es la parte que está estructurada en dos hemisferios) se encarga de procesar información de forma consciente.

Como es fácil imaginar, para que el cerebro emocional funcione, la supervivencia tiene que estar asegurada, y para que el cerebro cognitivo funcione, la supervivencia física y emocional tiene que estar resuelta. Es decir, cada una de estas partes del cerebro funciona como un filtro (con algunas excepciones, como sucede en la disociación en situaciones de trauma). Esto es muy importante en contextos terapéuticos porque podemos tender a priorizar soluciones de tipo racional en nuestros clientes, sin tener en cuenta que la parte impulsiva y la parte emocional de cada uno de nosotros están ahí y funcionan con otros parámetros.

Tanto si esta teoría es más acertada o menos desde el punto de vista de las neurociencias, aquí nos sirve para introducir el concepto de integración. Uno de los aspectos más interesantes del trabajo con muñecos, que iremos exponiendo a lo largo del libro, es que permite visualizar y explorar fácilmente diferentes aspectos de

situaciones o conceptos complejos. Esta cuidadosa exploración por partes nos ayuda a no pasar nada por alto. Cuando trabajamos con los muñecos es importante conocer que podemos movernos en distintos niveles (más racional o más emocional, más superficial o más profundo), pero que el proceso de cambio que desean las personas que nos consultan pasa sin duda por integrar cuantos más aspectos mejor. Es necesario, pues, entender que tenemos tres motores interrelacionados: el instintivo, que prioriza la acción desde el impulso, el emocional, que prioriza las razones (y sinrazones) del corazón, y el mental, que se mueve (o se detiene) según dicta la cognición. Muy a menudo las dificultades y conflictos para gestionar nuestra cotidianeidad se resuelven cuando incluimos las diferentes fuentes de información y diferentes necesidades de estos tres aspectos de nuestro ser. Que estén ubicados en una parte específica del cerebro, repartidos por él en forma de redes intercambiables o absolutamente desorganizados dentro de una nube a nuestro alrededor, no es lo más importante.



El concepto de cerebro triuno nos facilita tener claros tres aspectos distintos muy básicos del funcionamiento humano desde un punto de vista neurobiológico, y eso nos ayuda a orientar nuestro trabajo con los pacientes. Por ejemplo, cuando alguien nos consulta sobre un tema, a veces le podemos proponer que ponga un muñeco para sí mismo/a y luego otros tres que representen su cuerpo, su cabeza y su corazón respecto a ese tema. Solo a primera vista, aun sin haber entrado en los capítulos del libro sobre cómo se puede explorar la imagen, seguro que ya hay ciertas observaciones de la imagen que pueden ser sugerentes. ¿Cierto?

2.5. Cómo funciona la proyección en los muñecos

Uno de los ejercicios preferidos para introducir el trabajo de muñecos y el concepto de proyección en nuestras formaciones es el de pedir a cada participante que elija un muñeco que le represente a sí mismo y lo ponga sobre la tabla (una tabla giratoria que utilizamos para delimitar el espacio de trabajo).

Como los grupos suelen ser numerosos, en pocos minutos tenemos más de una docena de muñecos y muñecas sobre la tabla. Entonces pedimos que todos miremos los muñecos uno a uno, y que cada uno diga lo que ve, lo que le sugiere el muñeco, aunque normalmente no sabemos, entre tantos, quién representa a quién. Siempre sucede lo mismo: los participantes quedan sorprendidos al reconocerse en los comentarios sobre «su muñeco» que emiten los demás compañeros, con quienes no se conocen de antemano.



¿Cómo es posible que esto suceda? Nuestra manera preferida de explicarlo tiene un algo de explicación científica y un bastante de tono poético… ¡el baile interhemisférico también se aplica aquí! La parte más científica tiene que ver con conceptos como el de las neuronas espejo o los campos de información. A nosotras nos gusta describirlo así: al trabajar sobre la tabla estamos creando un campo de información compuesto por la información inconsciente que cada uno trae (adquirida a través de su historia biográfica personal, familiar, transgeneracional y colectiva) y las interrelaciones de todos estos campos individuales que conforman un grupo en un momento dado. Todos podemos acceder a esta información porque nada de lo humano nos es ajeno y tenemos sensibilidad para resonar con ello y ponerle, a veces, palabras. Es algo parecido a lo que sucede cuando sintonizamos una radio, y según la frecuencia, las ondas se traducen

en sonidos que, unidos unos a otros, nos cuentan distintas historias o músicas. Dicho en otras palabras, estamos sumidos en un diálogo inconsciente con las personas con las que nos relacionamos, sintonizando con sus sentimientos y con sus historias. Podríamos usar la imagen de una nube que gira a nuestro alrededor almacenando información no organizada lógicamente. O sea, un almacén de memoria más allá de los circuitos del cerebro y de los tejidos del cuerpo. Nuestra vida mental es una cocreación, resultado de la relación interpersonal.

■

Sintonizamos en el inconsciente porque todos estamos hechos del mismo material.

■

Desde el campo de las neurociencias, nos parece de especial relevancia aquí el concepto de las neuronas espejo. Vilayanur Ramachandran, neurólogo indio conocido por su trabajo en los campos de la neurología de la conducta y de la psicofísica, actualmente profesor de psicología y neurociencias en la Universidad de California, ha llegado a afirmar que el descubrimiento de las neuronas espejo va a significar para la psicología lo que ha significado el ADN para la biología.

Las neuronas espejo, de acuerdo con las diferentes investigaciones, son la llave de la empatía y de nuestra manera de comprender, y permiten leer, incluso prever o hacer propias, las acciones, sensaciones y emociones de los demás. Se trata de neuronas que estarían presentes en la corteza premotora, en el lóbulo parietal posterior, en el surco temporal superior y en la ínsula. Como sostiene Giacomo Rizzolatti, un reconocido neurobiólogo italiano, «el cerebro que actúa es un cerebro que comprende» de manera pragmática, preconceptual y prelingüística. Para Rizzolatti, la existencia de las neuronas espejo es la demostración de que somos seres sociales y

estamos diseñados para estar unos con otros y aprender por imitación.

■

Nos espejamos unos con otros, y esto comienza en las neuronas.

■

Las palabras de Rizzolatti: «Vemos porque actuamos y podemos actuar precisamente porque vemos», encajan bien con el trabajo con imágenes que hacemos con los muñecos. Esto explicaría, en parte, por qué a través de los muñecos podemos llegar de forma a veces muy rápida, mucho más que con sesiones terapéuticas basadas exclusivamente en un enfoque racional verbal, a ver el camino hacia el cambio.

Más resbaladizo desde el punto de vista científico es el concepto de campo de información, que para nosotras resulta una buena imagen para explicar lo que sucede entre paciente y terapeuta (o consultante y asesor). Este concepto, ilustrado con el paralelismo de las ondas sonoras y las frecuencias para sintonizar emisoras de radio, viene avalado con los estudios del controvertido científico Rupert Sheldrake sobre lo que él denomina campos mórficos, basándose en el concepto general de resonancia mórfica. Lo que Sheldrake propone es que la memoria no necesariamente se almacena físicamente en el cerebro codificada en los genes como si fuera una grabadora, sino que sería más parecida a un receptor de radio que capta información heredada del colectivo de la especie y a su vez contribuye a la memoria colectiva en el futuro. Para Sheldrake, los campos mórficos (invisibles pero que se conocen por sus efectos) tienen una dimensión espaciotemporal y crean patrones vibratorios. Por ello, todo lo similar dentro de un sistema autoorganizado (y esto incluye todos los sistemas en la naturaleza) es influido por todo lo

que ha sucedido en el pasado y, lo que sucede en el presente influirá, a su vez, en un sistema similar en el futuro.

▪

Resonamos colectivamente; la memoria compartida está también más allá del cerebro.

▪

Estos postulados tienen algún parecido con el concepto de inconsciente colectivo acuñado por Carl G. Jung, quien postuló la existencia de un sustrato común a los seres humanos de todos los tiempos y lugares del mundo, constituido por símbolos con los que se expresa contenido psíquico que está más allá de los conocimientos de la razón (ver capítulo 9 sobre el lenguaje del inconsciente).

Sin entrar a valorar la validez o fiabilidad de los conceptos de Sheldrake desde el punto de vista de la ciencia actual –lo que sería una osadía por nuestra parte–, está claro que el hecho de que no podamos explicar bien cómo ocurre algo no necesariamente significa que ese algo no ocurre. Desde nuestra propia experiencia, constatamos que a través de los muñecos (como también a través de otras herramientas o técnicas de terapia) se accede a información del cliente que puede verificarse y que no ha sido transmitida verbalmente. A veces, incluso podemos acceder a información del paciente (por ejemplo, en relación con eventos en su sistema familiar) que él desconoce en el nivel consciente, pero que posteriormente puede verificar preguntando a otras personas o con un trabajo de investigación documental.

En definitiva, la proyección se da a muchos niveles y es fácilmente observable a través de la experiencia del trabajo con muñecos. Quizá, el alcance de esta sintonía y la transmisión de información inconsciente entre consultante y asesor no es 100 % explicable con los parámetros científicos actuales, y no es nuestra intención entrar

en controversias científicas. Sea como fuere, aunque no podamos explicar cómo sucede, lo cierto es que, efectivamente, sucede.

3. Consideraciones generales para trabajar con muñecos

Nada te puedo dar que no exista ya en tu interior. Solo te estoy ayudando a hacer más visible tu propio universo.

HERMAN HESSE

Todo trabajo con muñecos comienza por aprender a «leer» la imagen proyectada. Sin embargo, tanto en orientación como en terapia, cualquier técnica o herramienta que utilicemos está supeditada a una determinada manera de estar y de entender el tipo de acompañamiento que se ofrece, desde dónde y para qué.

En este libro vamos a poner el énfasis en las características técnicas del uso de la herramienta, pero no queremos empezar a dar pautas operacionales sin habernos detenido antes un momento a considerar los aspectos relacionales que facilitan el desarrollo de las sesiones con muñecos.

Para usar los muñecos, además de conocer algunas claves del lenguaje propio de la herramienta y haber experimentado la técnica en carne propia, es imprescindible cultivar una actitud de apertura, empatía y delicadeza para hacer un buen acompañamiento a las personas que nos consultan. Para que los muñecos «nos hablen» debemos mantener en nosotros un espacio interno relajado, sin grandes expectativas, que invite al cliente a sentirse tranquilo y curioso respecto a nuestra propuesta de trabajo.

3.1. La actitud del terapeuta-orientador

Lo que cura es el afecto: no hay terapia sin simpatía.

THOMAS EMMENEGGER

El desarrollo fluido de una sesión con muñecos tiene mucho que ver con una particular manera de relacionarnos con el cliente y una manera específica de utilizar los muñecos como puente entre lo que el cliente cuenta desde su parte consciente y lo que no sabe que sabe.

Para que el lenguaje de los muñecos pueda llevar a la persona a ampliar su mirada, se debe dar un espacio de complicidad entre cliente y asesor. Se trata de que quien consulta y el profesional puedan explorar codo con codo una situación a través de muñecos, como en una especie de danza conjunta. El terapeuta o asesor no tiene aquí un rol de autoridad como experto que sabe lo que el cliente no sabe y cuya labor es enseñárselo. Evidentemente, cualquier profesional es experto en su ámbito de conocimiento, sea la medicina, la psicología o la gestión de empresas, pero siempre es la persona que consulta la experta en su propia vida. Cuando trabajamos con los muñecos, terapeuta y cliente van a la par. No debemos perder nunca de vista que en cada persona está todo su mundo, tanto el problema como la solución, y que nuestra tarea es ayudar a descubrir lo que le facilita y lo que le dificulta salir adelante en un momento dado.

Sin vínculo no hay terapia.

Al inicio de una sesión de muñecos es importante que se establezca un cierto nivel de complicidad para facilitar el vínculo entre el profesional y el cliente. Nuestra manera sencilla de explicar el tipo de vínculo que ayuda en el trabajo con muñecos es la relación amable de confianza mutua. Por un lado, el terapeuta o asesor confía en las capacidades del cliente para mejorar su situación y, por otro lado, el paciente o cliente confía en que el asesor o terapeuta le va a permitir ampliar su visión sin juzgarle o violentarle. Solo cuando el vínculo de confianza es sólido podemos ayudar a la persona a ir un poco más allá de sus miedos o dificultades. También podemos confrontarle empáticamente, pero solo cuando hay un nivel de confianza suficiente. Solo un buen vínculo ayuda a que el consultante pueda abrirse, no al terapeuta u orientador, sino a su propio mundo interno inexplorado y, desde ahí, poder salir a la búsqueda de recursos y alternativas nuevas.

En el ámbito de la psicología y la terapia, cuando nos ponemos frente a una persona para ayudarle, hemos de poder acompañarle desde su mirada, desde su mapa, usando la terminología de la programación neurolingüística. Como veremos más adelante, todos construimos nuestra manera particular de ver el mundo a partir de las experiencias tempranas vividas en la familia. Esta visión no solo contiene lo que nos limita y nos lleva a pedir ayuda, sino también aquello que puede convertirse en un recurso y devolvernos salud y bienestar.

Por ello, la mirada experta desde cualquier campo no puede dejar de incluir la capacidad de autorregulación y de autosanación del propio cliente, ni dejar de lado su sabiduría interna. Si como

profesionales de la ayuda confiamos en las capacidades y potencial de la persona, incluidos los recursos emocionales, el trabajo con muñecos fluye y se muestra mucha información relevante en una sola sesión.

Una de las características que facilitan que surja mucha información en poco tiempo es hablar del muñeco en tercera persona. Al hablar del muñeco, en lugar de pedirle a la persona que hable de sí misma, se establece una distancia de seguridad del cliente respecto a sus propios temas emocionales. El cliente se siente menos invadido si le decimos que «este muñeco está rodeado de mujeres y lejos de los hombres», que si le decimos que «tú estás rodeado de mujeres y lejos de los hombres». También es más fácil para muchos clientes referirse al muñeco que hablar de sí en primera persona. Por ejemplo, es menos comprometido decir: «El muñeco está sintiéndose agobiado con todas las mujeres a su alrededor» que: «Estoy agobiado por las mujeres a mi alrededor».

Esta distancia entre el paciente y el muñeco permite a la persona rebajar el nivel de resistencias (que nosotras preferimos llamar defensas o protecciones) y explorar así con más libertad y seguridad lugares internos difíciles o desconocidos. En otros casos, la distancia permite contener el desbordamiento emocional, acompañando a la persona a poner de nuevo la mirada en los muñecos cuando se siente sobrepasada. La distancia emocional más adecuada para cada sesión depende de muchos factores: el objetivo y contexto de la sesión, el tipo de carácter de la persona o el vínculo existente entre paciente y terapeuta. Lo que queremos destacar es que la herramienta permite regular esta distancia de manera que podamos ir aumentándola o disminuyéndola en la medida que eso ayude a la persona que nos consulta.

■

Hablar del muñeco facilita regular la distancia de seguridad.

3.2. Lo obvio y lo interpretativo

Al mirar la configuración de muñecos en la tabla se empieza a abrir ante el cliente y el profesional una imagen llena de posibilidades. Con la práctica, con solo mirar la primera imagen el profesional va a sentir que los muñecos hablan por sí solos. Efectivamente, nuestro cerebro empieza a establecer conexiones entre lo que percibimos en la tabla a través del sentido de la vista y lo que sabemos por nuestra experiencia. Pero todo lo que de pronto vemos o intuimos debe ser tratado con precaución. Es importante ser cuidadosos y evitar la tentación de empezar a interpretar o incluso a dirigir al cliente hacia nuestra interpretación personal. Como ya hemos comentado, los muñecos no son una bola de cristal. Es cierto que no podemos evitar que la imagen nos impresione, y que nuestra experiencia personal y profesional guíe nuestra percepción. Esto es bueno que suceda, forma parte de nuestro saber hacer terapéutico. Sin embargo, hemos de manejar todas estas lecturas como si fueran hipótesis. Esto significa en la práctica que no podemos darlas por válidas sin contrastarlas antes con el cliente y ver si sirven para el trabajo en ese momento. Es posible que como profesionales podamos ver un poco más allá de donde está viendo el paciente, quien justamente viene a nosotros para que podamos sacarle de un atasco, darle otra perspectiva. No obstante, imponer nuestra visión sin respetar la visión o el ritmo de la persona que estamos asesorando es inútil, cuando no directamente perjudicial. Es importante mantenernos en la danza conjunta de la que hemos hablado antes.

En este sentido, es especialmente clarificador diferenciar dos maneras complementarias de mirar las imágenes de los muñecos: atender a lo obvio y ofrecer una interpretación.

Para empezar, y con el fin de no despertar resistencias hacia la técnica (cosa que puede suceder en algunos contextos o con algunos clientes), es mejor ceñirse a «lo obvio». En lo tocante a los muñecos, nos referimos a «lo obvio» como todo aquello que se puede observar directamente: la indumentaria, los colores del pelo, las distancias, las miradas, la posición del cuerpo o de los brazos, etc. En este tipo de observaciones no hay posibilidad de desacuerdo ni discusión: «Esta muñeca tiene el pelo gris», «Estos dos muñecos van vestidos con los mismos colores», «Todos los muñecos miran hacia el centro de la tabla excepto este», etc. Las interpretaciones, en cambio, son subjetivas, y esto significa que a veces pueden servir para ampliar la mirada sobre una situación, pero otras veces pueden interrumpir el baile conjunto entre asesor y cliente, cuando las interpretaciones no coinciden y pueden ser demasiado confrontadoras para el cliente.

▪

Diferenciemos entre lo que se ve y el significado que le damos a lo que se ve.

▪

Pongamos el ejemplo de un muñeco en el centro de un corro de otros cuatro muñecos.



Una señalización de lo obvio es: «Este muñeco está en el centro y estos cuatro están alrededor mirando hacia él». En esta configuración, podemos dar más de una interpretación: el muñeco en el centro quizá «está arropado o protegido» y también quizá «está encerrado». No hay una interpretación correcta y otra falsa. Puesto que la realidad es poliédrica, dos o varias interpretaciones pueden ser verdaderas a la vez, aunque parezcan opuestas. Cuando trabajamos con configuraciones de muñecos, más que acertar o no con la interpretación, lo que importa es poder ampliar la visión del paciente. Por tanto, podemos ir de lo obvio a interpretaciones distintas que nos ayuden a reformular la historia que se cuenta el cliente, siempre y cuando las interpretaciones o resignificaciones que podamos ofrecer le sirvan al cliente. Esto, como veremos más adelante, significa pasar del mapa del cliente a

otro mapa más amplio, lo que será posible en diferente medida en función del cliente, del momento en su proceso personal y del vínculo terapéutico.

3.3. Entender, sentir y actuar mediante los muñecos

El corazón tiene razones que la razón no entiende.

BLAISE PASCAL

El trabajo con muñecos facilita la exploración de una imagen del problema para ampliarla, reformularla y resignificarla, para así convertirla en una imagen de solución o, mejor dicho, en un siguiente paso hacia la solución. Cuando miramos una imagen de muñecos podemos ver muchas cosas, pero no podemos pretender que una sola sesión solucione un problema de cierta magnitud. Debemos ser realistas y respetuosos con las fases y el ritmo de todo proceso.

Cuando usamos los muñecos para ampliar visión, nuestro objetivo es identificar e incluir cuantos más aspectos, dimensiones, roles y partes de la persona mejor. Conocer el mundo interno personal es la clave para relacionarnos de manera más satisfactoria con nosotros mismos, con los demás y con nuestro entorno. A la vez, nuestro entorno configura la manera en que nos relacionamos con nosotros mismos, a menudo limitándola.

Del famoso aforismo: «Pienso, luego existo», de Descartes, se podría deducir que somos seres exclusivamente racionales, pero no cabe duda de que los seres humanos somos más que los pensamientos de nuestra mente. Somos también las emociones de

nuestro corazón y las sensaciones de nuestro cuerpo. Del equilibrio entre estos aspectos depende nuestro bienestar y salud.

Las sociedades occidentales han ido evolucionando hacia sociedades cada vez más racionales, ordenadas y sistematizadas, en gran medida debido a la necesidad que tenemos de que la vida sea más controlable y predecible. A nivel individual la civilización nos conduce a orientarnos hacia lo funcional y productivo, a valorar más nuestra parte racional sobre aspectos emocionales a la hora de organizar nuestra vida y nuestras decisiones. Esta excesiva valoración de las capacidades racionales sobre las capacidades más emocionales es fuente de desequilibrio interno y está en la raíz de gran parte de las dificultades con las que nos encontramos y por las que buscamos orientación y ayuda profesional.

Como hemos visto anteriormente, nuestro cerebro es como si fueran tres en uno: el instintivo, el emocional y el racional. Cada uno, grosso modo, tiene prioridad en unas situaciones o en otras. Sin embargo, una buena interrelación entre los tres es esencial para el bienestar y equilibrio, porque cuando están descompensados, limitan la capacidad de interactuar con el entorno de manera adaptativa.

Simplificando, podemos decir que nuestra parte mental-racional tiene que ver con comprender cognitivamente, nuestra parte emocional con comprender en profundidad corporalmente cómo nos afecta una situación, y la de acción instintiva con poner en marcha comportamientos.

Con los muñecos podemos mirar fácilmente la relación existente entre estos diferentes aspectos en relación con una situación concreta. Podemos mirar cuáles son las distintas necesidades de cada parte, darles voz y proponer una manera más saludable de integrarlas en cada momento. Pensar, sentir y actuar son tres dimensiones que necesitamos tener en cuenta y asegurarnos de atender cuando trabajamos con la tabla de los muñecos. A veces necesitarán ser nombradas, otras veces pueden ser representadas de distintos modos. Solo así podemos ayudar a la persona a verse

con mayor claridad y a integrar las facetas más desconocidas de sí misma para que, sintiéndose más completa, pueda gestionar mejor su día a día.

Vamos a ver ahora cómo llevarlo a cabo sobre la tabla de muñecos. Las imágenes siempre nos ayudan a entender desde el punto de vista mental, ya que nos dan la oportunidad de ver desde fuera y tener mayor claridad y perspectiva. En este sentido, a veces el orientador puede utilizar los muñecos para realizar una intervención de tipo didáctico. Es lo que hemos denominado anteriormente hacer un uso explicativo de los muñecos. En este caso es el propio profesional quien hace una configuración de muñecos, como si elaborara un esquema, pero en tres dimensiones. Un ejemplo de esto sería una sesión de asesoramiento a padres, en la que podemos utilizar los muñecos para explicar qué les ocurre a los niños en los primeros años de vida, es decir, mostrando visualmente a través de los muñecos cómo crece interiormente un niño.

Veamos, por ejemplo, cómo podemos explicar el proceso de triangulación a una pareja, padre y madre, que tienen un hijo de 10 meses y acuden a consulta por dificultades en la relación al llegar el primer hijo. Mientras estamos dando la explicación verbal, la vamos acompañando de la colocación de muñecos para que los padres entiendan y vean a la vez. En el capítulo 10 se detalla el proceso de triangulación en sus diferentes modalidades.

▪

Caso: Cuando llega un hijo

Cuando dos personas deciden formar una pareja su proyecto de vida se une, deciden cómo viven uno en función del otro. Las decisiones ya no dependen de cada uno por separado, sino que son consensuadas o tenidas en cuenta entre los dos. Los dos miran hacia el mismo sitio, construyendo juntos.



(Hay que colocar los muñecos en la tabla mirando hacia los padres, la explicación es para ellos).



Entonces deciden tener un hijo; cuando nace, durante los primeros meses de vida del niño la atención está centrada en el pequeño. Por otro lado, para el bebé su mamá y él son la misma cosa, no entiende que son dos personas distintas, así que para el niño sería como una fusión con mamá: «Existo gracias a que mamá me sostiene y cuida». Esto lleva a que la madre esté completamente focalizada en su pequeño, no se cuida a sí misma, no cuida a otras personas, se siente sobreexigida y al mismo tiempo agotada, no existe otra cosa más importante que la atención de su hijo. El padre (o la pareja de la madre) se siente desplazado, no sabe a veces cómo ayudar, siente que ya no cuenta…



Alrededor de los 8 meses, el niño o niña empieza a entender que mamá y él son dos cosas distintas: empieza la fase de desapego. Esta etapa es muy importante porque es el comienzo a la transición a que el bebé se sienta más adelante seguro e independiente, como una persona entera, esté mamá o no: «Con mamá detrás puedo ver el mundo». Depende del modo en que mamá se sienta, va a resultar más fácil o más difícil para el bebé. También es un momento muy importante para el padre.



La pequeña puede ir y venir, y se da cuenta de que «ahora somos tres»; mamá no lo es todo, todo el rato. Hay más gente, me miren o no, me quieren igual, etc. Es trabajo interno del niño, de diferenciación entre yo y el otro.



«Estoy con mamá y también estoy con papá», «Veo a los dos, ahora somos tres…» Cuando el niño puede vivir la triangulación está preparado para la siguiente etapa, la social, que tendrá lugar desde los 6 años hasta los 12 de manera progresiva.

Además de usar los muñecos para hablarle a la parte racional de los clientes, también a veces los propios consultantes entienden racionalmente algo por sí mismos, simplemente por el hecho de ver sobre la tabla la propia imagen que acaban de configurar. O tienen

una comprensión al fijarse en algún detalle obvio que les señala el terapeuta, como en el ejemplo siguiente:

La madre configuró a la familia y puso para sus dos hijas gemelas de 11 años a dos muñecas de tamaño grande, igual que la muñeca que la representaba a ella. Ante la señalización del tamaño por parte de la psicóloga, ella se impactó y dijo, rompiendo a llorar: «Nunca me había dado cuenta de que trataba a mis hijas de 11 años como adultas, y aún son niñas».

▪

Cuando veo, puedo entender.

▪

Es muy habitual que un cliente que nos pide orientación empiece a contar su problema de manera exclusivamente racional. Cuando le invitamos a poner y mirar los muñecos ya estamos incluyendo el hemisferio derecho, emocional, que funciona con imágenes y de manera más global. Muchas veces, al empezar el terapeuta a hacer algunas señalizaciones sobre lo obvio, el cliente entra en contacto con memorias, recuerdos o sensaciones emocionales. Sería el caso de la madre que, al darse cuenta de que trata como adultas a sus niñas, rompe a llorar. O un simple comentario como: «Esta muñeca parece que está inclinada hacia delante», puede activar conexiones emocionales, por ejemplo, de cansancio o tristeza profundos. Para algunos, este contacto puede ser amenazante, por lo desagradable o doloroso, o por timidez y, al menor indicio de activación emocional, inconscientemente, ponen en marcha sus mecanismos de defensa y protección. Cuando sucede, podemos mirar la imagen en su conjunto y hablar de lo que sucede a los muñecos en lugar de hablar directamente de lo que le sucede al cliente. De este modo ponemos

una distancia de seguridad que permite a la persona relajarse para entrar en el contacto emocional de manera suave y progresiva. Que la persona no muestre sus emociones no significa que no esté viviéndolas intensamente. Poner con muñecos ciertas emociones en la tabla y explorarlas, es una manera de incluir conscientemente aspectos que a menudo están presentes de manera inconsciente, por ejemplo, con síntomas o conductas extrañas. Volveremos a ello más adelante.

▪

Cuando veo, puedo sentir.

▪

Cuando como profesionales pensamos que tomar contacto emocional puede ayudar al paciente podemos sugerir a la persona que hable como si estuviera hablando el muñeco, en primera persona: «Imagina que este muñeco hablara con este, y prueba a que le diga: “estoy triste”». A menudo, con la expresión directa a través de los muñecos facilitamos la conexión emocional, y eso ayuda a la persona a sentir cuáles son sus necesidades básicas o sus deseos profundos y posteriormente atenderlos.

▪

Cuando siento, puedo comprender.

▪

En otros casos, la persona entra directamente a la emoción intensa pudiendo llegar a sentirse desbordada. Este sería el caso de una

paciente que al inicio de su proceso terapéutico representó con muñecos a su familia.

La paciente puso sobre la tabla a todos sus hermanos, con los que tenía relación y los que no, con sus diferentes hijos (sobrinos y sobrinas de la clienta). Eran unas 25 figuras. Al ver a todos los familiares a la vez en la tabla, rompió abrupta e inesperadamente a llorar: «No puedo mirar a toda mi familia a la vez, se me rompe el corazón». Claramente estaba desbordada emocionalmente por acumulación de sucesos vitales familiares difíciles a lo largo de su vida.

En una situación así, podemos ayudarle a través de los muñecos a poner distancia y activar un poco más la parte racional, poniendo palabras que le ayuden a entender y sostener mejor la activación emocional sin ser arrastrada por ella. Comprender lo que desencadena reacciones emocionales en nosotros también nos ayuda. Se trata de ofrecer una explicación desde lo racional que pueda servir para contener la intensidad de la emoción y así, en pequeño, gestionarla mejor e ir entrenando el sistema nervioso a gestionar carga emocional.

▪

Cuando comprendo, puedo contener.

▪

En otros casos sucede justo lo contrario y ver la imagen nos pone en contacto con nuestros recursos no conscientes. Esto es lo que suele suceder cuando le proponemos a una persona que represente su recorrido profesional usando un muñeco para cada formación y

empleo. Ver todos esos muñecos detrás del muñeco que representa al cliente puede producir una sensación muy agradable de autoconfianza y empoderamiento.

En definitiva, cuando se produce una comprensión integrada de la cognición y la emoción es más sencillo saber qué decisiones tomar y tener la fuerza interna para llevarlas a cabo, para actuar. En este sentido, el trabajo con muñecos puede incluso facilitar la previsualización del cambio, lo cual puede producirse de diferentes maneras «actuando» sobre la tabla. Una de las maneras es, por ejemplo, pedirle al cliente que mueva el muñeco que le representa a otro lugar (sin mover a los que representan a otras personas) y preguntar cómo se siente en este nuevo lugar.

■

Cuando veo, puedo sentir y entender, y es más fácil actuar.

■

En conclusión, el trabajo con los muñecos nos permite acompañar a la persona entrando y saliendo del contacto emocional, jugando con ampliar o reducir la distancia de seguridad en función de lo que le puede ir mejor al cliente en cada momento. Comprender, sentir y probar comportamientos con la ayuda de los muñecos es lo que nos facilita ampliar nuestra visión e integrar diferentes aspectos en nosotros.

3.4. Traer lo inconsciente al consciente

Hasta que el inconsciente no se haga consciente, el inconsciente dirigirá tu vida y tú le llamarás destino.

CARL JUNG

Si la proyección es la piedra de la que sacamos la escultura cuando usamos las configuraciones de muñecos, hacer consciente el inconsciente es el cincel que va trabajando esa piedra. La proyección es el material con el que trabajamos y hacer consciente lo inconsciente es la herramienta. Del mismo modo que el escultor ve la figura dentro de la piedra, también nosotros con el cliente podemos ver en los muñecos el conflicto relevante que emerge, lo que en términos gestálticos sería distinguir la figura del fondo.

Las configuraciones que representa el cliente sobre un tema a menudo son puertas a conflictos ocultos inconscientes, que están actuando y que se pueden manifestar de formas muy distintas: trastornos psicológicos, conductas autodestructivas y de riesgo, síntomas o enfermedades.

Cuando representamos cualquier situación con muñecos, la imagen nos puede facilitar el acceso a rincones poco conocidos por la persona desde su parte más racional. Los conflictos nucleares, aquellas vivencias de la infancia que configuran quienes somos, se van repitiendo de manera inconsciente, proyectándose una y otra

vez en nuestra cotidianidad. El pasado vive en nuestro presente. Poner conciencia en ello es el paso imprescindible para poder tomar las riendas de la propia vida.

El objetivo del trabajo terapéutico, en general, y del acompañamiento con muñecos, en particular, es ofrecer al paciente nuevas visiones de sí mismo, de sus dificultades y de sus recursos, teniendo en consideración el origen afectivo primario y muchas veces no consciente del problema. Se trata de facilitar una conexión profunda consigo mismo que genere potencial de cambio para el afrontamiento y la superación del problema. Como en todo proceso, la intervención terapéutica debe ir dirigida a que la persona pueda superar sus conflictos emocionales y a emanciparse, es decir, a asumir completamente la responsabilidad sobre su propia vida. Veamos un caso.

▪

Caso: Ataques de pánico ante un viaje

Rebeca, de 20 años, acude a consulta por los nervios tan incontrolables que siente antes de realizar un viaje. Ella quiere hacer su vida; necesita salir de casa, irse de viaje, pero tiene ataques de pánico cuando se dispone a hacerlo. Cuando planifica un viaje tiene ganas, piensa en cómo se va a sentir compartiendo experiencias con sus amigos, pero a medida que se acerca la fecha, comienza a sentir ansiedad, sus pensamientos giran en torno al viaje y se vuelven fatalistas: «¿Y si voy y no me merece la pena? ¿Y si me lo paso mal y hago gastar a mis padres ese dinero?». (Curiosamente, sus padres tienen una buena posición económica y, en principio, están «encantados» de que su hija viaje y se vaya a experimentar el mundo más allá de la casa familiar).



Cuando le pido a Rebeca, hija única que vive en la casa de sus padres, que represente a su familia con muñecos, lo configura según se ve en la imagen.

La primera impresión de Rebeca es: «Cada uno va a su bola». Mi primera impresión es que la muñeca niña hace de bisagra entre los dos adultos.

Observamos cada muñeco, uno a uno. Ella dice: «No sé por qué me he puesto de niña si ya soy mayor, en realidad hago lo que quiero…, bueno, no siempre». Ve la a muñeca que la representa a ella «dispuesta hacia delante», sola, preocupada por su futuro y vestida para lo que va a venir. Le gustaría que los otros dos muñecos se juntaran un poco.

Al ver la figura del padre, el principito de la izquierda, se le empañan los ojos y dice: «Mi padre, hace tres años, pasó un cáncer. No me lo quisieron decir para no preocuparme, pero yo sabía que algo pasaba. Se hacía el fuerte. Mi padre es muy fuerte, nunca quiere preocuparnos». Al pedirle que mire los muñecos y que describa cómo ve al que representa a su padre me dice: «Está solo y va vestido como un príncipe».

Exploramos entonces la figura que representa a la madre, vestida de mujer policía. Ve a la muñeca también sola: «Ahí no me vigila, pero en la vida real sí lo hace, me protege todo el rato».

Cuando volvemos a su muñeca-niña, le pregunto qué necesita la niña.

Rebeca: Marcharse, pero no puede.

T: ¿Qué le impide marcharse? Mira a los muñecos, por favor.

R: Ahí en la tabla nada le impide marcharse, pero a ella le gustaría dejarlos juntitos, a sus padres, y así marcharse.

Ahí tocamos un tema importante para ella: se abre la culpa de marcharse de casa, de crecer, de dejar solos a los padres. Rebeca siente que es la alegría de la casa, sus padres se llevan bien, pero no hacen planes juntos a solas. «Yo creo que están apurando el tiempo que me queda de vivir en casa. Hasta veraneo con ellos porque me dan pena».

Siente que están tres personas en la misma casa y son como islas, de ahí la sensación inicial de que cada uno vaya «a su bola», y que las miradas se dirijan a lugares diferentes.

Conscientemente, nada le impide irse, pero su cuerpo se altera expresando nervios e inquietándose cada vez que planifica un viaje

con amigos, y ahora ya duda de todo: «Hasta de comprar un móvil… ¿Y si me confundo? ¿Y si luego me arrepiento?». Vemos un mecanismo inconsciente de volver a ser pequeña y vivir la familia feliz que todos hemos deseado.

En este caso, a partir de esta imagen con muñecos, se ha detectado el nudo y la clienta ha podido ver, sentir y comprender lo que sucede, y relacionarlo con su síntoma. Después, podemos ir trabajando para ayudarle a asumir la culpa, como parte inevitable de la emancipación emocional y la individuación. Mirar y explorar la imagen de los muñecos en la tabla es una manera de enfocar, poner luz y conciencia a lo que está pulsando desde la sombra. Evidentemente esto no es tarea de una sesión, pero ciertamente una sesión puede mostrar una puerta o un camino de un modo muy impactante y revelador.

3.5. Intervenir en las distintas dimensiones de la experiencia humana

Cada uno de nosotros es depositario de una herencia y portador de una misión. Cada uno de nosotros ha heredado de su padre y de su madre, de sus numerosos antepasados, de su pueblo, de su idioma, ciertas particularidades buenas o malas, agradables o enojosas, ciertos talentos y ciertos defectos, y todo eso hace en conjunto lo que somos.

HERMAN HESSE

Con una herramienta tan visual y versátil como los muñecos, podemos representar casi cualquier situación, dificultad o conflicto de una persona u organización. Uno de los aspectos de esta versatilidad es que podemos trabajar a distintos niveles de profundidad o en distintas dimensiones de experiencia de nuestro ser.

En cuanto a la profundidad, podemos usar los muñecos, por ejemplo, para algo tan simple (pero a veces muy necesario) como ver en qué orden sucedieron algunos hechos, sencillamente con el objetivo de tener más claridad sobre qué pasó antes y qué pasó después. O podemos bucear en las profundidades de la psique, por ejemplo, adentrándonos en las partes escindidas traumatizadas para sanar. Evidentemente, el nivel de profundidad del trabajo no

depende solo de cómo se utilice la herramienta, sino principalmente del marco de conocimiento del profesional, del tipo de vínculo con su cliente, además de muchos otros factores.

Para el trabajo con muñecos, a nosotras nos es útil distinguir cinco dimensiones de la experiencia de ser, algo así como distintas capas en torno a un centro esencial: dimensión caracterial, dimensión familiar biográfica, dimensión sistémica transgeneracional, dimensión sistémica comunitaria y dimensión arquetípica. Cada una de estas capas tiene una parte de la que somos conscientes y una parte mucho mayor que es inconsciente. Estas distintas dimensiones no son compartimentos estancos, sino que interactúan entre ellas y se comunican a través de algo parecido a puertas y pasadizos o a través de fronteras permeables.

Estas cinco dimensiones las vamos a presentar desde el centro, el espacio más pequeño, hacia afuera, el espacio más amplio. Tener este mapa en la cabeza nos sirve para centrar el tipo de exploración e intervención que podemos realizar con los muñecos, que es claramente distinta en cada dimensión. En el núcleo de esta esfera hallaríamos, de forma metafórica, lo que podríamos llamar el ser esencial, la parte humana centro de la existencia, esa parte que no puede ser alterada, dañada o destruida, que transciende la existencia material e histórica del individuo. En las distintas tradiciones espirituales ha sido nombrado de múltiples maneras y en occidente lo conocemos como el alma.

Entrar a trabajar con muñecos en una o en otra de estas cinco dimensiones dependerá de los distintos ámbitos profesionales, contextos relacionales o enfoques teóricos del profesional. Trabajar en lo transgeneracional o arquetípico sería más propio de trabajos psicoterapéuticos que de la orientación o asesoramiento escolar o empresarial, por ejemplo. Dejamos a cada cual la valoración de sus objetivos, umbrales y límites de su práctica profesional.

Vamos a presentar estas dimensiones brevemente y a lo largo del libro podremos ir profundizando en ellas para dar claves y ejemplos

de cómo los muñecos nos pueden ayudar a acompañar a nuestros clientes en cada dimensión.

3.5.1. Dimensión caracterial o de estructura de personalidad

El carácter es más que un conjunto caótico de rasgos: es una compleja estructura que podría representarse en forma de árbol, en el que los distintos comportamientos son aspectos de comportamientos más generales, e incluso estos diversos rasgos de naturaleza más general pueden comprenderse como expresión de algo más fundamental.

CLAUDIO NARANJO

En esta dimensión, se trata de ver cómo la estructura caracterial está influyendo en la situación sobre la que el cliente hace la demanda. Sería un primer filtro, quizá también el más evidente, puesto que, como ya hemos dicho, «lo que somos lo llevamos allá donde vamos».

▪

Vayamos donde vayamos, nos llevamos el carácter como filtro.

▪

Sin adentrarnos ahora en diferentes estructuras o clasificaciones caracteriales, nos parece interesante tener al menos las

dimensiones mental, emocional y de acción instintiva que hemos comentado anteriormente. Podríamos definir estas dimensiones como centros desde los que la persona se vive a sí misma y desde los que comprende cómo funciona el mundo. Sería algo así como la brújula interna o el motor de arranque automático de la persona: o mental, o emocional, o instintivo.

Al trabajar con muñecos en este nivel intrapsíquico, es interesante tener en cuenta que el abordaje es sensiblemente distinto según con quien trabajemos. Sea cual sea el estilo de personalidad del consultante, en todos los casos trabajamos para favorecer la integración de los aspectos mentales, emocionales y de acción (además de muchos otros), pero cómo vamos a trabajar puede variar en función de cuál sea el aspecto dominante de la persona que solicita orientación.

Diríamos que las personas que son más mentales tienden a comprender el mundo y a sí mismas desde la cabeza (pensamientos, creencias), desde la parte racional. Para ellos, será más fácil explorar la imagen apelando a lo que los muñecos dicen, piensan o ven, aunque podamos intentar tender puentes a la parte emocional con preguntas y señalizaciones que aludan a cómo se sienten los muñecos. Otras personas, las emocionales, van por la vida «a golpe de corazón» y para ellas resulta fácil, por ejemplo, conectar con la emoción mirando los muñecos, aunque podemos ayudarles a poner distancia para que consigan una imagen global que puedan comprender cognitivamente, sin perderse demasiado, y tomar así decisiones más equilibradas. A las personas de acción, las que «sienten las cosas en las tripas» y se dejan llevar más por los impulsos y las sensaciones corporales, puede venirles bien detenerse para mirar y poner palabras a lo que ven, un cierto freno con relación al impulso de acción directa. También darles un poco de tiempo para poder pararse a mirar las figuras en la tabla y sentir emociones. Lo interesante del trabajo con muñecos es que podemos trabajar con todo tipo de personas siempre y cuando tengamos una idea de a quién tenemos delante y «bailemos» con él o ella el tipo de baile en el que más cómodo se sienta.

Caso: No sé si mi hijo es normal

Una mujer de 34 años, María Rosa, decide hacer terapia porque está muy angustiada desde el nacimiento de su primer hijo, que tiene 8 meses. Detecta que el pequeño tiene algunas reacciones no muy frecuentes en bebés de su edad (la paciente trabaja en una escuela maternal como educadora). De todos modos, en la guardería no les parecía que hubiera ningún problema, así que ella piensa, dice, que a lo mejor es un problema de ella, más que del niño. Cree que la terapia le ayudará a mirar las cosas con más calma, a tener otra visión.

En la segunda sesión, para evaluar su contacto consigo misma le sugiero que ponga muñecos para su familia. Se centra en su familia actual: elije un muñeco para ella, otro para su pareja y otro para el hijo.

Está muy nerviosa y no termina las frases, se atropella al hablar de la pareja (que la quiere mucho, la apoya en todo, etc.) y del bebé, y de la relación que ella tiene con él. Pone a su muñeca mirando al bebé desde arriba y muy cerquita, como controlando, da la sensación. Ella se da cuenta y empieza a disculparse hablando de sí misma: que desde que es madre no llega a todo, que lo quiere controlar todo, que está trabajando también…, que le gusta su profesión y tiene proyectos, pero que no llega, etc. Todo esto atropelladamente.



Entonces le sugiero que elija muñecos para los diferentes aspectos de ella que ha ido nombrando: su maternidad, su parte controladora, su parte perseverante, su deseo de proyectos profesionales… Cuando los ve todos puestos, me mira y dice:

María Rosa: Muchas cosas, ¿no? ¡Qué estrés! No puedo, no puedo. Es que yo quiero que todo salga muy bien, siempre. Sé que no se puede, pero lo intento, soy muy inocente, me parece.

T: Saca una muñeca para tu parte inocente.

MR: Buf, cuánta gente.

T: Y todas estas con un niño de 8 meses. No hay manera de controlar, ¿no?

MR: Pero yo no era así antes. He sido muy loca, me he divertido mucho.

T: Saca una muñeca para esa parte divertida y loca.

Al sacar a la muñeca que va vestida de fuego dice: «Es mi parte salvaje, pero no sé dónde está». Se pone a llorar desbordadamente. Entonces le sugiero que se aparte un poco de la tabla y mire desde lejos. Se calma, dice que le gustan todas esas muñecas tan diferentes. Le digo que sí, que es muy rico, pero a veces les cuesta ponerse de acuerdo. Le digo que iremos mirando cada una de sus partes poco a poco, no todas de golpe…, y que estas partes, en el proceso terapéutico, todas van a poder ser escuchadas con calma.

Efectivamente, a lo largo de los meses, pudo escucharse a sí misma, relajarse y construir una relación más relajada con el bebé. Se dio cuenta de que el bebé es un niño curioso, feliz, normal y corriente. Seguramente se sentía un poco presionado por el estrés e hipervigilancia de la mamá, apartando la mirada de ella a veces. Es duro exigirse ser perfecta y que todo sea perfecto… Y es duro para el bebé poder ser y explorar bajo esa mirada. ¡Así que era muy sano que el bebé a veces se «escapara» de ella!

3.5.2. Dimensión familiar biográfica

En el fondo de todo adulto yace un niño eterno, en continua formación, nunca terminado, que solicita cuidado, atención y dedicación constantes. Esta es la parte de la personalidad humana que aspira a desarrollarse y a alcanzar la plenitud.

CARL G. JUNG

Esta dimensión está relacionada con la anterior, ya que muchos conflictos del presente se originan en nuestra manera de ver el mundo y de relacionarnos, es decir, nuestro carácter, que construimos en nuestra infancia tomando de referencia las vivencias tempranas en el seno de la familia.

La influencia de las heridas emocionales y experiencias traumáticas de la niñez se dejan sentir de múltiples maneras a lo largo de nuestras vidas. Siguiendo las teorías del apego de John Bowlby y Mary Ainsworth, cuando un niño no puede crear un vínculo afectivo-emocional seguro con la madre y el padre (lo que causa miedo e inseguridad), se crean estrategias de supervivencia que marcan la personalidad y están en la base de dificultades psíquicas o de relación también en la vida adulta. Las heridas o traumas emocionales producen una gran fragmentación psicológica y la función de cualquier terapia es apoyar al paciente para que una mayor integración psicológica sea posible de nuevo.

■

El niño herido en nosotros nos recuerda lo que el adulto parece haber olvidado.

▪

Los muñecos son una metodología que permite representar, de una manera sencilla y visual, contextos y situaciones familiares básicas que han generado situaciones difíciles o traumáticas. A veces, simplemente representando una escena anecdótica de la infancia podemos acceder a los conflictos nucleares que se van repitiendo a lo largo de nuestra vida. Si bien estos contextos en sí mismos no ofrecen la solución al problema, posibilitan que el paciente pueda darse cuenta de las consecuencias de estos acontecimientos en su sistema emocional y psicológico, de sus conflictos intrapsíquicos y de sus conductas actuales.

▪

Caso: Atrapada por el plegatín en la oscuridad

En este caso, una alumna de formación, Estefanía, está pasando un momento personal difícil tras el fallecimiento de una amiga. Ha estado acompañando a su amiga y a su familia, con hijos pequeños de edades parecidas a sus propios hijos, visitándolos casi a diario en los últimos meses de vida. Se siente emocionalmente algo bloqueada y muy cansada. La terapeuta le propone trabajar algún momento bonito que recuerde de su infancia. Cuenta entonces una anécdota de cuando tenía 8 años, que sucedió cuando unos familiares les visitaron un fin de semana en la ciudad donde vivían. Entre los 7 y 11 años, su familia se trasladó por trabajo a una ciudad del norte de España, que ella recuerda como triste porque siempre estaba lloviendo. Recuerda que fueron años muy difíciles para ella, que no le gustaba el lugar, se sentía sola (entonces no tenía hermanos) y echaba de menos a sus amigos.

La terapeuta le pide que vaya escenificando la historia (función narrativa) con muñecos a medida que la cuenta, así que le pide que saque muñecos para sus padres, para la ciudad lluviosa (elije un muñeco ninja) y para ella con 8 años. Luego cuenta que llegaron los tíos y sus dos primos y pasaron el día juntos de excursión, y que al llegar a casa prepararon la habitación de los niños para ir a dormir.

En la habitación pusieron una cama plegable (el «plegatín») y estaban allí sus primos con ella, contándose historias de la escuela, historias de miedo, de fantasía, etc. Atrás podemos ver el corro de los adultos, el primo sobre la muñeca que representa la cama plegable y ella y la prima al lado, contándose historias divertidas (payaso), de miedo (pirata barbudo) de fantasía (hada) y del cole (señora de moño). Ya tenían la luz apagada cuando el primo quiso levantarse al baño y de pronto la cama plegable se cerró y el primo quedó dentro. Pasado el primer susto, empezaron a reírse a carcajadas.

Al contarlo, Estefanía se ríe mucho y dice que cada vez que se encuentra con estos primos lo recuerdan con mucha alegría. Añade que aquel momento fue muy bonito, porque se sintió acompañada y

se divirtió mucho con ellos, porque disfrutó «a tope». Ella no quería que se fueran, «quería que se parara el tiempo», «quería irse con ellos». Aquí la terapeuta, utilizando el lenguaje de la clienta en la anécdota, le ayuda a ver lo que esa anécdota tiene de sabiduría y aprendizaje para su situación actual, como si fuera un cuento, con lenguaje simbólico.

T: Cuando paramos tomamos conciencia de lo que sucede, de cómo nos sentimos. Y a veces parece que la lluvia no termine nunca. Pero aun en medio de la oscuridad y el dolor, hay momentos en que uno puede morirse de risa.

Estefanía: La verdad es que cuando me río puedo ser la más payasa.

T: ¿Qué necesitas ahora, en este momento de tu vida?

E: Momentos de risa.

T: Llevas muchos meses sosteniendo mucho dolor y miedo. Lo importante para ti, en estos momentos tan duros, es que puedas tener momentos de risa para sobrellevarlo. Momentos puntuales, no pueden durar siempre. Eso lo sabes ahora, la niña no lo sabía.

E: Sí, a mis hijos y sus amigos les encanta cuando hacemos fiestas pijama, les reparto linternas, y yo me lo paso en grande jugando con ellos. Buscar momentos no es tan difícil, aunque solo sean momentos.

En este caso la clienta necesita validar y reconocer sus recursos para salir adelante en momentos de tristeza, pero no solo tirando para adelante para sobrevivir (como hacía de pequeña), sino pudiendo por fin dejar espacio a la vivencia emocional. Cuando no pueden expresarse emociones intensas, a veces se producen síntomas de distintos tipos. En este caso, la clienta tiene ansiedad e

insomnio. Ahora, con la ayuda de los muñecos, puede darse cuenta de que, a diferencia de cuando era pequeña, puede buscar por sí misma las oportunidades de diversión y risa que le ayuden a sobrellevar esos momentos en que la lluvia parece no terminar.

3.5.3. Dimensión sistémica transgeneracional

La terapia o curación guarda relación con la capacidad de vivir y de disfrutar de la vida: las pautas de lealtades invisibles determinan el contexto relacional en el que el individuo se ve capacitado u obstaculizado en sus aspiraciones.

IVAN BOSZORMENYI-NAGY

Cuando trabajamos con la familia a nivel transgeneracional, incluimos por lo menos dos o tres generaciones atrás, hasta los bisabuelos del cliente si es posible. En nuestra práctica terapéutica en consulta privada, siempre realizamos el genograma para tener esta visión transgeneracional. Esto lo hacemos porque la importancia del vínculo biológico va mucho más allá de las teorías de vínculo y apego sobre la relación del bebé con la madre o el padre. Los vínculos en la familia son los garantes no solo de la supervivencia del individuo sino de la supervivencia del grupo y de la propia especie. De ahí su enorme influencia. Si estos vínculos se desequilibraron o se destruyeron en algún punto de la historia de nuestra familia por cualquier razón, queda un rastro en la memoria familiar. (En el apartado 7.3.1. veremos un ejemplo sobre la exploración del sistema familiar).

Podemos sospechar que experiencias más o menos traumáticas en alguna generación anterior están afectando al cliente cuando presenta bloqueos o síntomas graves (tanto mentales como físicos)

que no se explican por alguna experiencia biográfica o que se repiten en varios miembros de la familia. A menudo los propios clientes dicen sentir un peso o una mochila. Hechos traumáticos del pasado familiar forman parte también de la psicología individual y están en el origen de las repeticiones de dinámicas ocultas. Estas repeticiones son transmitidas en gran medida a través de la relación del vínculo y mantenidas por una lealtad familiar no consciente, incluso varias generaciones después de que el daño haya ocurrido. Es una forma de fidelidad familiar inconsciente que impulsa a las generaciones más jóvenes «a repetir para reparar» lo que en su momento no pudo ser gestionado a nivel emocional.

▪

Un hilo invisible de fidelidad nos une a nuestros ancestros.

▪

Como veremos detalladamente más adelante, podemos usar los muñecos para representar el sistema familiar, o incluso combinar el trabajo de genograma clásico (en papel) con las configuraciones con muñecos. La principal diferencia del genograma con muñecos en relación con un genograma clásico sobre papel es que, si bien no permite al terapeuta recoger por escrito tanta información (aunque se puede realizar en paralelo), la configuración en tres dimensiones permite al cliente ver con mayor claridad la representación familiar. A veces se producen conexiones emocionales o se activan recuerdos de manera inesperada. Siguiendo el hilo de estas emociones o historias emergentes podemos llegar a incluir algunos aspectos intrapsíquicos interesantes.

En este genograma, de adelante hacia atrás tenemos: en primera línea, la clienta; en segunda línea, por detrás de ella, a su derecha, el padre y a su izquierda, la madre; y en tercera línea, los abuelos paternos (detrás del padre) y maternos (detrás de la madre).



Genograma básico con muñecos

Con muñecos podemos detectar visualmente repeticiones. Cuando las vemos en la similitud de vestidos o colores, podemos explorar qué es lo que tienen en común y así, a través de la narrativa, llegar al hecho inicial que originó un conflicto emocional que no se pudo integrar bien y por eso se repite. Cuando es posible detectar la situación que está en la base de un patrón que limita al cliente, si tenemos formación en psicogenealogía o genograma podremos realizar a través de los muñecos rituales de despedida honrando la

historia pasada, para soltar y poner la energía hacia adelante, siguiendo el curso de la vida.

3.5.4. Dimensión sistémica comunitaria

Estamos atrapados en una red ineludible de reciprocidad, ligados en el tejido único del destino. Cuando algo afecta a una persona de forma directa, afecta indirectamente a todas.

MARTIN LUTHER KING

La historia de la comunidad en la que vivimos (región, país, etnia) también tiene ecos en cada uno de nosotros individualmente. Es fácil imaginar que una hambruna, un gran incendio o una guerra que ha afectado a la comunidad humana a la cual pertenecemos tiene influencia en nuestra psique. Del mismo modo que los hechos que han roto el vínculo entre los miembros de una familia llegan a afectar a generaciones posteriores, lo mismo sucede con eventos de intensidad emocional y gran sufrimiento que afectan de manera generalizada a una comunidad. Es lo que se conoce como trauma social o trauma cultural (terrorismo, violencia de estado, genocidio, exilio masivo, etc.).

Desde nuestro punto de vista, no son los eventos mismos los que marcan el tipo de afectación que tendrá en generaciones futuras, sino el modo en que fueron vividos en su momento. Lo que más afecta a toda la comunidad es el modo en que el dolor y las heridas ocasionados por estos hechos fueron tratados posteriormente, si fueron recordados e integrados o por el contrario silenciados y

olvidados. Entramos aquí en el peso de la memoria colectiva y la dimensión social del sufrimiento.

Cuando existen experiencias muy traumáticas en una comunidad, las relaciones entre sus miembros vienen marcadas por ellas y además se instaura un cierto estado de ánimo en el aire. A menudo, lo sucedido y sus consecuencias se convierten en una especie de tabú, y precisamente por ello es más difícil de gestionar, porque en generaciones posteriores escapa al nivel de conciencia. Sería al caso de la Guerra Civil en España, el holocausto para la comunidad judía mundial, los éxodos por hambrunas o guerras en África, o las guerras de guerrillas en tantos países de América, por citar algunos ejemplos.

▪

Venimos del lugar en el que otros como nosotros ya vivieron y murieron, y lo llevamos dentro.

▪

Cuando atendemos a personas migrantes, originarias de países en los que ha habido guerra o conflicto, debemos tener presente esta dimensión social, puesto que su psique estará marcada por estos sucesos, sean más o menos conscientes de ello. Con muñecos podemos representar países de origen y países de acogida, representar un pueblo en diferentes momentos de la historia, representar escenas del pasado… sacar a la luz los fantasmas y tabúes, darles voz para poder después dejarlos en un lugar desde el cual a la persona le resulte menos pesado seguir adelante.

3.5.5. Dimensión arquetípica

La historia inmortal hace cosas raras cuando se cruza con el amor de los cuerpos mortales.

ALMUDENA GRANDES, Inés y la alegría

En esta dimensión de experiencia nos referimos a algo similar a lo que Carl Jung denomina el inconsciente colectivo (por diferenciación del inconsciente individual de Sigmund Freud). Se trata de la experiencia común a todos los humanos que trasciende a esa parte individual y remite a una cierta memoria universal atemporal de la humanidad construida a partir de la suma de muchos arquetipos. Jung define los arquetipos como símbolos primitivos a través de los cuales el ser humano expresa una información de sí mismo que va más allá del plano racional. Según Jung, este inconsciente no se adquiere por la experiencia, sino que sería algo innato que se muestra en los sueños y otras experiencias no ordinarias. Los diferentes arquetipos permiten representar experiencias humanas esenciales como nacer, morir o la vivencia del amor, y están en la base de la producción artística de la humanidad en todos los campos y en todos los tiempos.

■

La esencia de lo humano se expresa en la metáfora.

■

Nos podemos mover en la dimensión arquetípica a través de lo artístico, de los símbolos, las metáforas, los cuentos… ¡y los muñecos! Se trata de dar prioridad al lenguaje evocador propio del hemisferio derecho, más metafórico y onírico, para acceder al contenido psíquico menos accesible por puertas diferentes a las habituales y poder así hacerlo consciente. En la caja de muñecos podemos encontrar algunos personajes y arquetipos que facilitan al cliente una narración en lo abstracto. Los muñecos nos permiten hacer esta incursión hacia contenidos preconscientes (entre el inconsciente y el consciente) y establecer después lazos con las situaciones cotidianas sobre las que nos consultan los pacientes.

3.5.6. Diferentes propuestas de muñecos para una misma demanda

Ante la demanda del cliente, podemos crear propuestas muy distintas de representación inicial que nos llevaran a un mismo lugar. Es decir, podemos acceder a una misma habitación, nuestra psique, por diferentes puertas.

En contexto terapéutico, para nosotras es esencial ser conscientes del grado de conocimiento que tiene esa persona de sí misma, de su manera de funcionar en el mundo, de sus recursos y de sus propias dificultades. Sin un cierto grado de autoconocimiento no hay responsabilidad real sobre la propia vida, ya que estamos dirigidos por mecanismos neuróticos automáticos que rigidizan nuestra relación con nosotros mismos, con los demás y con el entorno.

En otras palabras, sin trabajar la dimensión caracterial (intrínsecamente unida a nuestras vivencias familiares tempranas) no hay progreso psicoterapéutico ni sanación que se mantenga en el tiempo. Podemos trabajar a nivel transgeneracional sobre los hechos traumáticos en la vida de los antepasados que de algún modo nos afectan, pero sin una mínima capacidad de gestión de la vida aquí y ahora, ese trabajo por sí solo, por intenso y bonito que pueda ser, difícilmente va a traer cambios duraderos en la vida cotidiana de la persona.

Otra idea que hay que retener es que la relación entre las diferentes dimensiones (transgeneracional, biográfica, caracterial, etc.) es en cierto modo parecida al efecto de ondas concéntricas cuando lanzamos una piedra en un lago. Pese a que las ondas no parecen estar unidas, son en realidad reflejo de algo que ha ocurrido en un mismo punto inicial. Con esto queremos decir que aspectos que nos preocupan o que interfieren en la capacidad de disfrutar de la vida

tal cual viene están igualmente presentes en cada una de las dimensiones y se muestran y despliegan de maneras diferentes en cada una de ellas. Todas las dimensiones están en resonancia, y esto significa que los cambios en una u otra afectan a las demás.

Estas dos ideas, la importancia de la consciencia del propio carácter y la relación entre las dimensiones ayudan a elegir el tipo de propuesta con muñecos que podemos plantear a un cliente y a orientar el tipo de intervención. Las opciones de trabajo con muñecos en relación con una misma demanda son infinitas, y los niveles de profundidad en los que podemos trabajar también.

Una misma demanda e infinitas propuestas con muñecos en las distintas dimensiones.

Vamos a poner un ejemplo real, pero adaptado y simplificado a efectos didácticos, que nos sirva para ver cómo podemos plantear distintas propuestas iniciales con muñecos, para poder entender rápidamente este concepto de interconexión entre las diferentes dimensiones de experiencia. Cualquiera de estas puertas nos sirve para explorar junto con el cliente, y como profesionales debemos valorar qué dimensión y nivel de intervención es el más adecuado en función de nuestro encuadre, del cliente, del momento de su proceso y de los objetivos de la sesión.

Caso: Siempre termino dejando a mis parejas

Un hombre de 45 años acude a terapia porque todas sus relaciones de pareja fracasan (él termina dejándolas, aunque no siempre debido a que hayan surgido problemas) y no quiere que le suceda esto otra vez en su relación actual. Imaginemos que ya hemos realizado otras sesiones y tenemos información de su historia y su genograma: una buena infancia sin hechos especialmente difíciles y ambiente emocional algo inestable (padre autoritario rígido y madre fría). Sabemos también que la abuela materna se suicidó cuando la madre del paciente tenía 7 años.

A. Propuesta en la dimensión caracterial o de estructura de personalidad (intrapsíquico): Con la información de la que disponemos, podemos imaginar que la relación con una madre distante puede tener mucho que ver con la tendencia de alejarse ante cualquier pequeño indicio de rechazo por cualquier cosa. Algo así como: «Abandono antes de que me abandonen» o «Mejor no hacerme ilusiones y apartarme porque me van a abandonar». Esta herida biográfica está en la base del carácter y puede convertir en inviable una relación porque hay hipersensibilidad al abandono, debido al abandono emocional en la infancia. La madre, traumatizada por su propia historia, no estuvo disponible para las necesidades emocionales del hijo. Por tanto, se van a activar reacciones defensivas exageradas e inconscientes en situaciones en las que hay percepción de abandono, aunque no necesariamente haya riesgo real. Para no entrar en contacto con el dolor de ser abandonado, el cliente inconscientemente se enfría y se aparta. Posible configuración inicial: muñeco para el cliente, la pareja y su miedo al abandono. Otras opciones: el cliente, la parte del cliente que quiere estar en la relación, la parte del cliente que quiere abandonar (polaridad).

B. Propuesta en la dimensión familiar biográfica: El cliente recuerda que, en su infancia, su madre no le daba abrazos ni besos. Sí se ocupaba de todo lo relacionado con el cuidado de los hijos en los aspectos materiales y educativos. El niño (el paciente) se sintió cuidado y a la vez, a nivel emocional, descuidado. El nivel de conciencia de esto puede ser muy distinto en cada persona, pero lo que sí está demostrado es que todos tenemos necesidad de afecto y seguridad emocional, y que por múltiples razones esto no es siempre posible. Una manera de enfrentarse a esa falta es considerando: «No necesito afecto» (creencia neurótica), «Me aparto, no me hago ilusiones» (mecanismo de protección). Posible configuración inicial: muñeco para el cliente, pareja actual y madre. Opcionalmente, añadir padre, hermanos y un muñeco para el cliente cuando era niño. Otra opción, muñecos para representar una escena o anécdota familiar de cuando él tenía 6 o 7 años. Es sorprendente todo lo que puede surgir a nivel emocional cuando exploramos una simple anécdota.

C. Propuesta en la dimensión sistémica transgeneracional: El paciente cuenta el suicidio de su abuela sin contacto emocional. Aparentemente, este hecho no le afecta emocionalmente, dice, pero lo cierto es que algo así sin duda marcó a su madre y su madre le marcó a él. Es fácil imaginar que una niña que a los 7 años no tuvo el afecto de una madre se protegió de su dolor y sentimiento de abandono como pudo, por ejemplo, volviéndose fría para poder seguir adelante (este sería un patrón parecido al del cliente).

Posible configuración inicial: muñeco para el cliente, pareja actual, madre y abuela materna. Opcionalmente podríamos añadir, por ejemplo, un muñeco para el suicidio de la abuela.

▪

Insistimos, las propuestas iniciales con muñecos son infinitas. Lo que queremos enfatizar aquí es que trabajar sobre alguna de las dimensiones sin ayudar al cliente a ver su parte del carácter que está influyendo en la situación suele ser poco efectivo para facilitar el cambio. En este caso, por ejemplo, trabajar el suicidio de la abuela sin tocar la tendencia abandónica del cliente (como protección ante el dolor de ser abandonado), no serviría mucho para que este paciente tomara conciencia de cómo él está contribuyendo al fracaso de sus relaciones de pareja. Sin conciencia de sí, no hay ni responsabilidad ni posibilidad real de cambio. Para una solución duradera del conflicto de pareja del cliente, será imprescindible que este se dé cuenta de cómo él actúa y al servicio de qué está su tendencia a abandonar. Solo así podrá llevar a cabo el trabajo emocional necesario para reparar la herida y evitar que se active de modo automático la tendencia que le está dificultando una vida plena en pareja.

Vale la pena en este punto recordar que una intervención con muñecos forma parte de un proceso, y que iremos acompañando paso a paso a la persona. Lo que no se hace en un día, se hace en cientos.

3.6. La imagen como evaluación o diagnóstico

Cuando usamos muñecos como herramienta de orientación y asesoramiento podemos hacerlo en diferentes momentos del proceso de acompañamiento y con diferentes objetivos.

Antes de empezar a trabajar con un cliente es necesario comprender bien su demanda y saber qué es lo que necesita. A menudo demanda y necesidad coinciden, pero no siempre. Es lo que clínicamente denominamos hacer un diagnóstico y que en asesoramiento también se puede llamar la valoración, definición del problema o de muchas otras maneras. En definitiva, usar los muñecos para tener una idea de qué es lo que sucede, de dónde partimos, y hacia dónde quiere ir el cliente, su objetivo o solución. Normalmente este primer momento se lleva a cabo mediante entrevista y, en algunos ámbitos, a través de pruebas o test de distinta índole.

El uso de muñecos en la fase de valoración puede ser muy útil y ahorrarnos mucho tiempo. Es tan simple como pedirle a la persona que, además de hablar del tema por el que consulta, lo muestre con una imagen utilizando muñecos. Será el profesional quien le indique, a partir del relato de la demanda o dificultad, qué elementos (personas, conceptos) tiene que escoger para que los represente con muñecos y los posicione en la tabla.

A menudo, al inicio de un proceso terapéutico pedimos al cliente que elija un muñeco para sí mismo y otro para su objetivo. Si miramos estos dos casos, ¿quién parece que está un poco más cerca de conseguirlo, o por lo menos así lo cree?





Solo con la similitud o diferencia entre el cliente y su objetivo ya tenemos material para ir explorando, así como la manera en que los pone en relación. En el fondo, un objetivo terapéutico no deja de ser una parte de uno mismo a la que ansiamos llegar.

En el supuesto de que trabajemos con niños pequeños, este primer momento no va a durar más allá de un par de minutos, antes de que la niña o el niño empiece a moverlo todo. Sin embargo, la primera imagen de esta configuración nos va a permitir ver ya muchas cosas: como son las interrelaciones, las distancias entre elementos, si hay orden o caos, si lo que la persona cuenta está en coherencia con lo que muestra sobre la tabla, etc. Con esta primera imagen, aun antes de empezar a hablar de ella con el cliente ya obtenemos información útil para una primera valoración, que además podemos contrastar después con el cliente.

3.7. Explorar la imagen para comprender y movilizar

La primera imagen genera impresiones y lecturas inevitables (y a veces muy útiles) en el profesional. Sin embargo, el alcance de esta primera valoración directa debe tomarse con mucha cautela. Las verdades en los muñecos, como en la vida, son solo parciales y provisionales. La ventaja de la herramienta es que nos permite explorar para leer y releer hasta ir encontrando con el cliente aquello que le sirve y descartando lo que no.

La exploración de la imagen a través de los muñecos de manera conjunta cliente-asesor es el eje central del potencial de la herramienta. Primero empezamos fijándonos en lo que es fenomenológicamente observable (lo obvio) mediante preguntas y señalizaciones, para después pasar a ofrecer reformulaciones o resignificaciones. Así, podemos ir ampliando la visión de la situación representada, añadiendo más y más lecturas hasta encontrar aquellas que ayudan a definir, aclarar, estructurar o desbloquear una situación problemática. En otras palabras, a través de la exploración pausada de la imagen podremos comprender mejor al cliente, ayudarle a que también él o ella vea más matices y tenga más claridad sobre sí mismo y la situación. A esto cabe añadir que se van a movilizar nuevas emociones y sensaciones, que también podremos trabajar en esa misma sesión o en sesiones posteriores.

En el momento de exploración todavía no hemos comenzado a mover los muñecos, lo que sin duda es un buen seguro contra las grandes meteduras de pata. En nuestras formaciones siempre insistimos en que cuando comenzamos a usar la herramienta es mejor no mover los muñecos, porque así podemos trabajar sin miedo a cometer errores graves. Pese a que no movemos los muñecos de la configuración inicial, sí podemos pedirle al cliente

que añada otros muñecos en función de lo que vaya narrando. Aun sin moverlos, ya estamos haciendo una intervención. El simple hecho de mirar con calma ya sirve para definir mejor el problema, lo que supone, en sí mismo, un buen paso hacia la solución.

La intervención terapéutica se produce en el momento en que la persona entra en contacto emocional, cosa que sucede muy a menudo en una sesión de muñecos. El contacto con la parte emocional ayuda al autoconocimiento y toma de conciencia cuando el terapeuta puede acompañar a que esa emoción sea comprendida racionalmente, además de poder descargarla, o contenerla, según convenga en cada caso.

▪

Primero mira con calma y explora. Atiende a si tus emociones afloran.

▪

Incluso si no se produce el contacto emocional, se pueden producir comprensiones, ampliar opciones de actuación o desencallar algunas fijaciones. Esto sucede cuando, por ejemplo, se pueden identificar creencias limitantes o reformularlas en forma de aprendizajes o de recursos. Definitivamente, tratar un tema utilizando los muñecos tiene un impacto mucho mayor que hacerlo de un modo exclusivamente verbal racional.

3.8. Precauciones antes de intervenir: principio de realidad y sentido de proceso

La vida no es lo que se supone que debería ser. Es lo que es. La manera en que lidias con ella es lo que marca la diferencia.

VIRGINIA SATIR

El nivel más completo de trabajo con muñecos lo alcanzamos cuando empezamos a sugerir sus movimientos, es el momento de mayor intervención. Cuando nunca se ha vivido en carne propia un trabajo con muñecos, cuesta un poco creer el impacto que tiene mover un muñeco en la tabla. La mayoría de las personas entran enseguida en sintonía con los muñecos porque se proyectan en ellos. Aunque exista la distancia emocional que supone hablar de ellos en tercera persona, tocar un muñeco puede sentirse como si le tocaran a uno mismo, a su padre o a su madre, que están siendo representados. Decimos esto porque, además de otras consideraciones que expondremos ahora, mover un muñeco es como si moviéramos algo dentro de la persona, y por ello hay que ser especialmente cuidadoso. Solemos aconsejar que sea siempre el propio cliente quien haga físicamente los movimientos que los asesores podemos sugerir. Aunque pueda haber excepciones, es imprescindible que el orientador sea consciente del impacto que supone tocar los muñecos cuando la persona se ha metido de lleno en el trabajo.

Otra de las consideraciones generales básicas, y que de no tenerse en cuenta supondría uno de los errores más importantes que pueden embrollar un trabajo con muñecos, es saber qué muñecos se pueden mover en una configuración y cuáles no. Lo que nos ayuda es tener presente el principio de realidad, es decir, no olvidar que la realidad es como es y a menudo no está al alcance de nuestro control. Todos los humanos tenemos la tendencia a querer que el mundo sea como nos gusta que sea, y que los demás hagan lo que creemos que deben hacer. Nos encanta mover el mundo. En realidad, este intento de controlar y manipular nuestro contexto es la base de toda estructura caracterial neurótica. Por eso es enorme la tentación de empezar a mover toda la imagen para que sea como queremos que sea, no como es. Así, por ejemplo, un niño va a querer poner a mamá al lado de papá porque le hace sentirse mejor (aunque mamá nunca esté en casa porque tiene prioridades, por ejemplo, profesionales). Sin embargo, un adulto ya no puede hacer y deshacer en la vida de otros, a excepción de lo que está relacionado con hijos menores de edad. Por tanto, como profesionales hemos de estar atentos a no contribuir a esa falacia porque estaría ahondando en el problema por el que la persona nos consulta. Nuestra misión es ayudarle a ampliar su visión para buscar alternativas hacia la integración y la aceptación de la realidad tal cual es.

▪

Respetaremos el principio de realidad con los muñecos en la tabla: No confundir lo que es con lo que «debería ser» o con lo que «me gustaría que fuese».

▪

El cliente solo puede mover al muñeco que le representa, o bien mover al muñeco que le representa a sí mismo representado en otras edades y a sus distintas partes internas, roles o polaridades

(que también son parte del yo). Incluso en los casos de trabajos intrapsíquicos, a la hora de mover debemos también tener muy presente que los cambios no son rápidos y no se pueden realizar todos en un día. Por ello es mejor medir con cuidado el número de movimientos que la persona puede hacer en un momento dado sin quedar aturdida o confundida internamente.

En relación con otras personas que no sean el cliente o partes de él o ella, también podemos mover a los hijos menores o personas a cargo. En contextos empresariales, escolares y organizacionales también podemos mover a las personas que por organigrama dependen del consultante.

Finalmente, pero no menos importante, hay que enfatizar que mover fuera (en la tabla) tiene impacto dentro (en la psique), pero que no podemos conseguir cambios intrapsíquicos de manera mágica solo moviendo muñecos. Sin autoconciencia y responsabilidad no hay cambio.

El otro principio básico que no podemos olvidar si acompañamos u orientamos a otros es el sentido de proceso. El cambio no se va a dar automáticamente en la vida del cliente cuando salga de la consulta como resultado de mover los muñecos. Hay ritmos, tempos, fases, retrocesos, parones y acelerones. Lo que en realidad sucede es que ver, comprender y sentir en la sesión un movimiento es una especie de entrenamiento. Podemos realizar pruebas en el entorno seguro de la consulta, o pruebas de laboratorio, en el que podemos controlar algunas variables. Esto permite crear a nivel emocional y neuronal nuevos caminos que pueden después ser recorridos con mayor facilidad, porque ya han sido creados y transitados por lo menos una vez. Dicho de otro modo, facilitamos que la persona pueda sentir los efectos emocionales y sensoriales en la tabla, lo que genera mayor confianza y sirve como preparación para actuar en las situaciones concretas de su vida cotidiana.

Los cambios suceden a lo largo del tiempo, con distintos ritmos, con fases, pausas, retrocesos y transiciones.

■

Esperamos no haber desilusionado a nadie, pero las soluciones rápidas y mágicas no existen, tampoco con los muñecos.

Es difícil resumir cuál es la actitud terapéutica o profesional que nosotras consideramos necesaria para un buen uso de esta herramienta. Sin embargo, quizá resaltaríamos la importancia de acercarse al trabajo con un espíritu explorador, de curiosidad sana que pueda servirnos para abrirnos al mundo del cliente, sin juicio, a través de la imagen que configura con los muñecos. Una manera de estar al lado del cliente, con calma, sin expectativas y sin presión, algo parecido a contemplar un paisaje o una obra de arte, o a bailar al ritmo de una música que está sonando en el aire. Así, dejándonos tomar por los matices para descubrir una imagen rica en la que la persona que acompañamos pueda ver más con más claridad.

4. Cómo trabajar con la imagen inicial sin mover los muñecos

Vivir no consiste en buscar nuevos paisajes, sino en cambiar la mirada.

MARCEL PROUST

En primer lugar, es importante recordar que con muñecos podemos trabajar en dos fases: sin mover los muñecos una vez configurada la imagen inicial o moviéndolos después, lo que implica un mayor nivel de intervención.

Cuando trabajamos sin mover, como terapeutas estamos «simplemente» mirando la visión que la persona tiene de su situación externa e interna. La intervención sin mover se basa en propiciar que el cliente pueda profundizar y ampliar esta visión. Para ello, en esta primera fase, se trata principalmente de observar, explicitar lo obvio, y plantear preguntas de exploración, reformular y facilitar nuevos significados.

Al observar estamos sintonizando con el cliente, estamos entrando a ver su mundo interior.

Al explicitar lo obvio estamos haciendo señalizaciones (no interpretaciones) para que la persona pueda ser más consciente de su propia imagen interna, estamos ayudándole a que se mire al espejo, que, en este caso, es la tabla con muñecos. Estamos facilitando un puente entre lo inconsciente y lo consciente.

Cuando planteamos preguntas de exploración, reformulaciones o resignificaciones estamos ayudando a la persona a ampliar la visión sobre su contexto de consulta y la manera en la que se posiciona en ese contexto.

En una segunda fase, cuando movemos muñecos después de observar, estamos dando un paso más para acompañar el proceso. Estamos facilitando que la persona vaya de la imagen inicial del problema a un siguiente paso, hacia la imagen de solución. Para poder ir hacia la solución hay que tener en cuenta una serie de principios sobre la interrelación humana, de modo que esos movimientos puedan llevar a la persona a un mejor lugar.

Dicho esto, lo siguiente es tomarse el trabajo con calma y como terapeutas ponérnoslo fácil. Esto puede sonar algo frívolo, pero es un buen comienzo si queremos ampliar la visión del tema o dificultad que el cliente o consultante quiere abordar. Nos gusta mucho presentar este trabajo, sobre todo al inicio, cuando no se tiene aún mucha práctica, desde una perspectiva un tanto lúdica. Es decir, como profesional que acompaña, lo mejor es que podamos estar relajados con la herramienta, y usemos los muñecos simplemente para explorar o «mirar» con el cliente. Eso supone abstenernos de hacer interpretaciones (al menos no en voz alta) y evitar la tentación de sacar muchas conclusiones precipitadas y, lo que es peor, tratar de imponérselas al cliente. Para empezar, rebajamos nuestras expectativas para quitarnos presión y ser cautelosos con el proceso del paciente. Es decir, en una primera sesión con muñecos, no pretendemos solucionar un tema, ni demostrar lo que sabemos o lo

que creemos saber de aquello que le sucede al cliente. Simplemente vamos a acompañarle a investigar, vamos a «pasear con él o ella para mirar el paisaje interno». Vamos a proponer a la persona ver juntos algo más o algo distinto que no veía antes de poner los muñecos. Solo con esta actitud facilitamos que el campo de información inconsciente se abra y pueda emerger material nuevo.

Lo que sucede con el trabajo de muñecos es que se muestra mucha información, casi sin querer, y lo más difícil es usar esa información de manera útil para el cliente o consultante en un momento dado. Muchas veces, el problema del terapeuta o asesor ante una configuración de muñecos desplegada por el cliente no es no ver nada, sino saber mirar, callar y gestionar todo lo que se ve.

▪

Take it easy, and go with the flow. (Con calma y siguiendo la corriente).

▪

En este capítulo vamos a ir desmenuzando cada paso para poder analizar todo el proceso. Con la práctica, cada aspecto se va integrando y relacionándose de manera fluida con el resto, pero a efectos didácticos vamos a analizarlo ahora de manera secuencial.

4.1. Qué necesitamos para empezar

Antes que nada, tenemos que explicitar que cuando hablamos de muñecos, nos referimos a figuras de apariencia humana de pequeño tamaño que puedan desplegarse en un espacio reducido, por ejemplo, una mesa de despacho.

Pero en realidad se puede trabajar con muchos tipos de muñecos y figuras. Se pueden usar incluso trozos de tela, piedras, caracolas y conchas o papelitos. En el mercado existen sets de figuras abstractas sistémicas, de plástico o madera, que son fáciles de conseguir, o cada cual se las puede fabricar.

Lo que nosotras consideramos imprescindible es que se distingan claramente figuras masculinas o femeninas (en bidimensional hay bastante acuerdo en representar cuadrado lo masculino y circular lo femenino), que haya por lo menos dos tamaños (grandes y pequeñas), y que quede definida la dirección de la mirada.

Personalmente, a nosotras nos gusta trabajar con los muñecos tipo Playmobil, porque tienen algunas ventajas respecto a otras figuras. Los aspectos de las figuras de Playmobil que enriquecen, desde nuestro punto de vista, el trabajo son varios:

Son tridimensionales, a diferencia de trabajar con trozos de papel.

Son articuladas, es decir, pueden representarse sentadas o en diferentes posiciones de cuerpo, cabeza o brazos, por ejemplo, a diferencia de usar maderas, conchas, piedras, etc.

Hay hombres y mujeres, y niños y niñas (también bebés).

Existen sets básicos (solo en cinco colores diferentes), pero también infinidad de personajes caracterizados.

Nosotras trabajamos normalmente con los sets caracterizados, porque nos dan mucha información rápida a través de los colores, vestidos y complementos. Playmobil también tiene un set de muñecos neutros, de cinco colores diferentes, con hombres, mujeres, niños y niñas que puede ser útiles en algunos contextos. El set neutro puede facilitar el trabajo en entornos de orientación no terapéuticos o cuando los clientes son terapeutas experimentados, ¡que quieren interpretarlo todo y no se dejan sorprender por su hemisferio derecho!

En relación con los complementos, hay que puntualizar que todos aquellos complementos más allá de la indumentaria (baritas mágicas, alas, herramientas, armas, etc.) es mejor tenerlos aparte y usarlos solo con el trabajo con niños, a quienes les encanta quitar y poner, crear y adaptar.

Para poder empezar hacen falta, como mínimo, unas 40 figuras. En cuanto a qué tipo de muñecos hay que tener, la selección es muy personal, pero es cierto que hay algunos personajes básicos que es útil que estén en el set básico. A medida que se va trabajando con

esta herramienta, se van añadiendo nuevos personajes, y se amplía la colección. ¡No tiene fin!

En cualquier caso, no recomendamos usar un set que supere los 60 muñecos. Cuando hay muchos muñecos se puede producir una saturación visual y alargar mucho los tiempos de selección de cada muñeco.

Muchas veces, los propios clientes nos van indicando qué nos falta cuando nos dicen: «¿Y no tienes…?». Según con qué público objetivo trabajemos más, necesitaremos unos u otros. Recuerdo que una vez tuve en consulta a un niño sahariano negro, y cuando tuvo que representarse a él y su familia dijo: «No hay ninguno como yo…, cogeré este». En aquel momento me di cuenta de que no tenía ningún niño negro en mi caja, así que compré algunos.

▪

Para empezar, unos 40 muñecos y una superficie circular.

▪

El set básico consiste en 14-15 hombres y 14-15 mujeres. Entre ellos conviene tener: un hombre con traje y corbata, un hombre joven o adolescente, un hombre mayor (pelo gris, barba gris), un hombre policía, un guerrero (con armadura), un «malo», un enfermero o rescatador (bombero, cuidador de animales), un hombre de piel morena o negro y unos cinco niños con diferentes colores de piel y pelo. Entre las mujeres, conviene tener: una mujer con falda, una mujer joven con pantalón, una adolescente, una mujer mayor (pelo gris o blanco), una mujer policía, una embarazada, una sirena, una princesa medieval, una enfermera, rescatadora o cuidadora, y unas cinco niñas con diferentes colores de piel y pelo. Playmobil tiene también unos mini bebés que nosotras tenemos en una bolsita

aparte y utilizamos cuando la persona habla de pérdidas prematuras, sea de embarazos o de proyectos que no llegaron a ver la luz, pero no los mezclamos con el resto.





Podemos guardar los muñecos en una caja o en una bolsa de tela, dependiendo de si tenemos que llevarlos de un lugar a otro y de la preferencia personal. Opcionalmente, también pueden estar expuestos en alguna estantería o vitrina en nuestro lugar de trabajo, aunque dejar siempre a la vista los muñecos es muy llamativo y puede distraer a los clientes cuando no se usa esa herramienta durante la sesión.

Además de los muñecos, es muy importante tener un espacio delimitado sobre el que colocarlos, el campo físico de trabajo, el

espacio que delimita y contiene la imagen y permite que se desarrolle. Puede ser una mesa, una cartulina grande, una tabla, etc. Nuestra elección de preferencia es una tabla giratoria circular, del tamaño de un plato grande (las nuestras tienen 33 cm de diámetro), como las que se usan en el centro de las mesas para poner las salsas. La principal ventaja es que puede hacerse girar la tabla para mirar la imagen desde distintas perspectivas, lo cual es más cómodo que levantarse y moverse alrededor de una mesa.

Por otro lado, el espacio delimitado para la configuración con muñecos también ayuda a concentrar la atención y la energía, y crea un clima de intimidad favorable a la conexión del cliente consigo mismo, y a que podamos entrar en el ritmo y tono específicos del hemisferio derecho. En algunos momentos, el hecho de que giremos despacio la tabla en silencio mientras se observan los muñecos produce un cierto efecto hipnótico que favorece una conexión profunda con el trabajo. Como terapeutas hemos de estar pendientes de ayudar al cliente a tener la mirada en la imagen sin perderse en el discurso, que es lo que sucede cuando, dejando los muñecos, miran constantemente al terapeuta para contar la historia.

4.2. Cómo presentar la herramienta al cliente

Hay que tener en cuenta el contexto en el que se va a presentar la propuesta del trabajo con muñecos, a quién va dirigida y qué finalidad tiene. Previamente a empezar a usar los muñecos, siempre habrá habido un momento de entrevista o un diálogo en el que la persona que consulta explica su dificultad o situación. Si no se ha acordado previamente que se va a trabajar con muñecos, será el profesional quien valore si es una buena opción utilizar esta herramienta en ese momento para seguir trabajando con el cliente. Si la decisión es hacerlo, lo primero es presentar la herramienta y el trabajo que se va a llevar a cabo con ella.

En el caso de niños no es necesario explicar mucho, ya que ellos lo toman como un juego y casi todos están familiarizados con las figuras de Playmobil. Con adolescentes hay que hacer un poco de introducción, y también con adultos, ya que es necesario superar la sorpresa inicial, en particular si se trata de las primeras sesiones y aún no se ha establecido un vínculo fuerte entre el profesional y el consultante.

A veces, en nuestros cursos las personas que trabajan en ámbitos no terapéuticos, sobre todo en el ámbito empresarial, tienen un cierto miedo a cómo puedan reaccionar directivos y ejecutivas a una propuesta con muñecos para niños. Por nuestra experiencia, no hay demasiada reticencia, desconfianza o desdén. Lo que más influye en generar confianza y superar miedos es nuestra propia seguridad como profesionales en los beneficios de usar la herramienta.

■

Presenta la herramienta con naturalidad, de manera adaptada al contexto profesional.

Tanto en estos ambientes más formales como en cualquier otro, lo mejor es exponer la propuesta con claridad y naturalidad. Se trata de presentar los muñecos, explicar para qué sirven y señalar, cogiéndolos, que hay dos géneros y dos tamaños.

Hay infinidad de maneras de realizarlo, y van cambiando en función de la persona que tenemos delante, del contexto, del objetivo y del momento del proceso. Aquí presentamos algunas ideas y ejemplos.

Con adolescentes a partir de 14 años y adultos: «En lugar de hablar del tema/problema, vamos a trabajar con la imagen a través del hemisferio derecho, más global. Así vamos al grano y no es necesario explicar tanto. Luego ya veremos también la parte racional. Fíjate en que hay muñecos de dos tamaños, hombres y mujeres, y niños. Las mujeres se distinguen por el pecho o por el faldón (muñecos neutros y antiguos); las niñas, por la melenita».

Con adultos: «A veces sabemos cosas que no sabemos que sabemos; aún no han pasado a la parte racional, pero están guardadas en algún rincón del cerebro (o en una parte preconsciente del hemisferio derecho), y a través de la imagen las podemos sacar fuera para comprender mejor alguna situación».

Con adultos muy racionales: «Para tener más información de este tema, o poder comprender mejor, vamos a utilizar una técnica proyectiva usada en clínica para ver externamente la imagen interna. En lugar de solo hablar sobre ello, vamos a mirarlo también».

Con niños/as pequeños: «Vamos a jugar un poco… ¿Te gustan los Playmobil? ¿Tienes en tu casa? Mira, esta soy yo, y estos son mi papá y mi mamá. ¿Tú quién serías? ¿Y tu familia?».

4.3. Quién elige y coloca los muñecos

El terapeuta o asesor le pide al cliente o consultante que elija muñecos para representar a ciertas personas, es decir, el profesional decide, en un primer momento, qué personas (o conceptos) van a ser representados.

El terapeuta, en función de cómo narra el cliente el problema o situación, le indica qué muñecos debe elegir: «Elige un muñeco que represente a tu jefe y otro que te represente a ti». Luego, el cliente toma su tiempo mirando el montón de muñecos y los escoge y posiciona en la tabla según su sentir, o bien los va posicionando a medida que los escoge. Al principio, mientras no se familiarice uno con la herramienta, es mejor proponer pocos muñecos para la configuración, porque cuando hay muchos es más fácil perderse. Al haber más elementos, surge más información y es más difícil centrarse en la información relevante.

En el proceso de elección, sea corto o largo, es mejor que el terapeuta se mantenga en silencio y solo hable en caso de que el cliente le haga preguntas. Este clima más pausado y silencioso favorece que la persona entre en sí misma a través de la herramienta. En el cómo elige ya hay información: la velocidad, la latencia, los comentarios que hace, etc. Esto ya nos cuenta cosas sobre la persona en general o por lo menos respecto al tema de consulta. Por ejemplo, no es lo mismo elegir rápido sin mirar los muñecos, que dedicar mucho tiempo a encontrar un muñeco para representar a una persona determinada. Empezamos a entrar en el hemisferio derecho, a bajar el ritmo verbal para escuchar más allá de las palabras. Incluso a veces se puede decir: «No hay prisa, tómate tu tiempo para elegir».

En algunos casos solo poder concretar algunos aspectos en los muñecos es de por sí una tarea con alto valor terapéutico. Definir bien la situación ya es una manera de encarar la solución.

▪

Eres tú, el profesional, quien decide qué elementos van a ser representados, y es el cliente quien los elige.

▪

Cuando el cliente ya ha colocado los muñecos en la tabla, el terapeuta debe asegurarse de que esa es la imagen inicial del cliente. Lo decimos porque a veces los deja en la tabla simplemente, sin colocarlos, solo como selección. Para asegurarnos de que los configura, basta con plantear alguna pregunta sencilla del tipo: «¿Está bien así?» o «¿Los quieres dejar colocados así?». Esto tiene su importancia porque, a menudo, cuando empieza la observación y luego la exploración el cliente quiere hacer cambios. Mover los muñecos en esta primera fase nos impediría ver la situación desde la vivencia más espontanea del cliente, propiciando la confusión entre la realidad y el deseo, lo que es con lo que le gustaría que fuese (en este aspecto profundizamos en el apartado dedicado a cómo mover los muñecos desde el enfoque sistémico).

Después de que la persona ha colocado la imagen inicial, el terapeuta hace una recapitulación diciendo: «Este es tal, este es cual…», para asegurarnos de haber comprendido bien y también para ayudar a asentar la imagen y ralentizar el ritmo. Este primer momento ya nos muestra mucha información del inconsciente, distinta de a la que el consultante puede acceder de manera racional.

También de inicio se abre el inconsciente del terapeuta, es el momento de la primera impresión. Esta información es muy valiosa.

Cuando se mostramos señalizaciones de detalles obvios sobre la posición de los muñecos es muy frecuente que la persona haga comentarios del tipo: «No me había dado cuenta», «Ha sido casualidad». No hay que insistir en que es una proyección, ni darle mucha importancia a la coincidencia, porque esto podría cerrar al cliente si siente necesidad de proteger su autoimagen o su mundo emocional interno. Es mejor aprovechar para enfatizar que solo estamos empezando a explorar.

Veamos ahora algunas consideraciones iniciales de lo que se puede hacer y de lo que no se puede hacer cuando se ponen los muñecos y se configura la imagen inicial.

Siempre tiene que haber un muñeco que represente al cliente. Esto es muy importante porque el muñeco del cliente como adulto es siempre un recurso que nos ayuda a gestionar la distancia de seguridad emocional.

Tiene que quedar claro el campo de trabajo, el espacio delimitado sobre el que se van a poder poner los muñecos, sea una tabla circular o una mesa. A veces los quieren poner fuera. En ese caso, recomendamos decir que en esta técnica tenemos el espacio que tenemos y hay que apañarse con lo que hay.

Los muñecos se pueden poner en la tabla de pie o sentados y también alguno tumbado. Sin embargo, no se pueden poner todos tumbados. Si sucede (raramente), hay que pedirle al cliente que los ponga de pie. Trabajamos con una imagen tridimensional e interrelacional (y con movimiento en una segunda fase) y para ello no podemos dejar a todos los muñecos «mirando al cielo».

Cuando se han puesto los muñecos en la tabla/mesa, no se pueden quitar. Sí se puede añadir algún muñeco a medida que avanza el trabajo, pero nunca quitar muñecos.

Hay que referirse siempre «al muñeco», no a la persona que representa. Por ejemplo, decir: «el muñeco que representa a tu padre», en lugar de: «tu padre», o bien «este muñeco» en lugar de «tú». En especial, hablar en tercera persona cuando nos referimos al muñeco del cliente en lugar de decir «tú» permite una distancia de seguridad emocional, muy útil para aflojar defensas y barreras y permitir que afloren emociones.

No usar diminutivos como «el muñequito», porque ello le quita fuerza a la proyección.

4.4. Qué observar y a qué atender

Cuando ya tenemos sobre la tabla la disposición inicial, comienza la observación. En primer lugar, hay que mirar la tabla, en silencio, desde distintos ángulos, girándola sin prisa. Vamos a permitir que la imagen nos hable sin emitir juicios ni sacar conclusiones.

Lo más importante, en este primer momento, es dejarse guiar por lo intuitivo, las sensaciones que se nos despiertan mientras miramos, sin juzgarlas, ni interpretarlas, sobre todo si no se ha profundizado todavía mucho en el conocimiento de la herramienta. Es el momento privilegiado de la primera impresión, más global. Después podemos empezar a mirar parte por parte, atendiendo a lo fenomenológico, lo obvio, lo puramente descriptivo.

Este primer momento de silencio ya facilita la conexión. Vamos a ver lo que podemos observar y qué hacer con lo que terapeuta y cliente observan.

4.4.1. Qué observar en la tabla

En la tabla hay que observar lo siguiente:

Distancias: qué muñeco está cerca de qué otro muñeco.

Colores: quién lleva los colores de quién.

Vestidos: tipo de calzado, qué personaje o profesión viste de ese modo, complementos como pulseras o pañuelos o cinturones, detalles de estampados, etc.

Miradas: a quién mira, a quién ve o a quién no ve un determinado muñeco desde su posición.

Configuración espacial: quién está en el centro, quién en los extremos; y mirando la imagen desde arriba, si hay simetría o vemos la imagen descompensada.



Si miramos la distancia entre dos muñecos, intuitivamente ya podemos imaginar que a mayor distancia, menor relación o menor nivel de protección, aunque puede haber otras explicaciones, como lejanía en el espacio o el tiempo. En general, mayor distancia ofrece una perspectiva más amplia y menor distancia facilita entrar en más contacto y más relación, sea la relación del tipo que sea.

Colores parecidos pueden darnos algunas pistas sobre alianzas o identificaciones entre personas. También ciertos colores los relacionamos más con un tipo de emociones, aunque con esto hay que ser prudentes porque cada color puede significar cosas muy distintas. Por ejemplo, solemos relacionar el rojo con la rabia, aunque también puede relacionarse con la pasión o incluso con la alegría de vivir. O el blanco, que en nuestra cultura se relaciona con la pureza o inocencia, también puede

relacionarse con la inmadurez o falta de compromiso con la propia vida (no tomar decisiones) o alianzas con los muertos (no implicados con las vicisitudes de la vida), por citar solo un par de ejemplos. Lo mejor que podemos hacer es preguntarle al cliente en qué le hace pensar o qué le sugiere un determinado color.

El modo en que los diferentes muñecos van vestidos también nos da muchas oportunidades de exploración. Podemos explorar qué personajes y profesiones representan, a qué se dedican o donde encontraríamos un muñeco vestido de una determinada manera. También el tipo de calzado o si van descalzos pueden ser buenas «excusas» para sacar a relucir aspectos de comodidad-incomodidad, libertad-protección, etcétera. Incluso un estampado, un tatuaje o alguna palabra en inglés en las camisetas de los muñecos pueden traer a la conversación algunos aspectos que pueden abrir aspectos curiosos o relevantes para la situación.

En cuanto a las miradas, además de dónde mira el muñeco, también es significativo que el cuerpo del muñeco esté enfocado hacia un lugar y la cabeza hacia otro, lo que puede indicar una cierta dualidad o conflicto interno. Es interesante observar también lo que se ve desde una posición y lo que no se puede ver (cuando expliquemos cómo mover los muñecos, profundizaremos en este tema). Cuando hay varios muñecos en la tabla, hay que observar no solo a dónde mira un determinado muñeco sino también, centrándonos en un muñeco determinado, quien le mira a él. En este sentido hablamos de que la imagen está cerrada (o contenida) cuando se establece un juego de miradas en que todos los muñecos miran a algún otro muñeco de los que están en la tabla. En contraposición, hablamos de una imagen abierta cuando alguno de los muñecos mira fuera del conjunto. Esto nos permite reflexionar que hay algún elemento importante que o bien no ha sido nombrado por el cliente, o bien como terapeutas no hemos destacado para pedirle al cliente que lo represente con un muñeco. En estos casos hablamos de «fuga», dando a entender que hay información importante en la situación que está fuera de los elementos representados. Es útil utilizar la metáfora de las bolas de billar en relación con las miradas, para ver cuál es el

camino que llega a un determinado muñeco, es decir, por qué elementos hay que pasar para que un muñeco determinado sea visto o incluido, como cuando hacemos carambolas con el billar: cuando no podemos llegar directamente a una bola, damos a otra bola para que esta mueva a la que nos quedaba inaccesible directamente.

Para la configuración espacial en el campo, vale la pena mirar siempre la tabla desde arriba. Es interesante ver si hay simetría, porque cuando hay disposiciones asimétricas, podemos intuir dónde falta algo o alguien, o quiénes están más apoyados y quiénes menos (ampliaremos este aspecto cuando hablemos de la perspectiva sistémica). Cualquier configuración nos puede dar pistas: una figura central y dos alas detrás, un círculo en el que hay un hueco, una espiral, una punta de flecha, etc. También mirar quién o quiénes están en el centro y quiénes en la periferia; el modo en que se muestra en la tabla es reflejo de la imagen interna que tiene el cliente.

▪

En la tabla, ojo a distancias, colores, vestidos, miradas y simetrías.

▪

4.4.2. Qué observar y a qué atender en el cliente

En el cliente hay que observar y atender a lo siguiente:

Lenguaje corporal: si hay tensión o algún gesto repetitivo mientras mira.

Expresión facial: si mira a los muñecos o mira hacia otra parte, si se conmueve, si está concentrado, con tensión, etc.

Cuando hay una buena sintonía entre el asesor y el cliente, sus cuerpos suelen estar en posiciones parecidas o simétricas. Esto es el inicio de un buen vínculo, la danza conjunta que facilita el trabajo.

El hecho de que trabajemos con los muñecos no debe hacernos perder de vista que trabajamos para la persona que nos consulta, y siempre hay que tener la atención puesta en él o ella, recordando que todo lo que nos sucede nos sucede en el cuerpo, ya que el cuerpo es una de las puertas más directas de acceso al material no consciente. Del mismo modo, de vez en cuando es importante atender a nuestras propias sensaciones corporales como terapeutas, si se nos despierta una tensión, o nos damos cuenta de estar o no en sintonía corporal con nuestro cliente. Se trata de un baile entre los muñecos en la tabla y el cuerpo del cliente, Dos aspectos a los que debemos estar atentos para poder tender puentes entre ellos. Además de atender a la tabla y al cuerpo del

cliente, la información de nuestro propio cuerpo también debemos incluirla, es decir, aprovechar la resonancia y ponerla al servicio del trabajo. Como mínimo es importante detectar qué señalizaciones o movimientos en la tabla producen tensión corporal en el cliente (respiración contenida, rigidez, distanciamiento de la tabla, tensión en la mandíbula, movimientos repetitivos en pies y manos, etc.) o, al contrario, producen relajación. También estar atentos a las señales de contacto emocional, especialmente en la expresión facial.

En el trabajo con esta herramienta, como con muchas otras en terapia, es frecuente que en un primer momento el cuerpo del terapeuta se adapte al del paciente. Si el paciente está tenso y tiende a hablar mucho, es posible que nos encontremos nosotros mismos hablando mucho y con un cierto nerviosismo. Después, si nos dejamos llevar por el hemisferio derecho y bajamos nosotros el ritmo, si nos reclinamos un poco hacia atrás en la silla, como para coger distancia, nuestro cuerpo más relajado favorece que el cliente se pueda relajar también. Otros aspectos que tener en cuenta son:

Volumen, tono y ritmo que utiliza: si habla con voz fuerte o en voz baja, si tiene un timbre agudo o grave, si habla despacio o deprisa…

Tipo de lenguaje: qué tipo de palabras usa el cliente (formal, emocional, etc.), qué palabra o frase va repitiendo…

Tiempos verbales: si habla en presente o en pasado, si repite algún verbo…

▪

En el cliente, ojo al cuerpo, cara y voz; reflejan el estado de ánimo.

▪

El modo en que usamos la voz, tanto siendo cliente como siendo terapeuta, va cambiando a lo largo de la sesión. La manera de hablar, las palabras que elegimos y cómo las combinamos, también reflejan con qué partes de nosotros nos estamos relacionando. Sin pretensión de ahondar en un tema que no es materia específica de este libro, podemos apuntar que cuando hablamos estando más en conexión con el hemisferio izquierdo racional, a menudo usamos palabras más técnicas o formales, las frases son más ordenadas y el tono es más directo y rápido. Cuando estamos en contacto con las emociones solemos bajar el tono de voz (excepto cuando conectamos con la rabia), hablamos más desordenadamente y a menudo más despacio y con un tono más suave. También cuando hay caos emocional o sobrexcitación se habla con rapidez, no se terminan las frases y parece que falte el aliento.

Las palabras que se repiten reflejan nuestro modo de pensar sobre un tema. No es lo mismo ir oyendo del cliente: «No puedo», que oír: «No me importa esto, no me importa aquello». Independientemente del contexto, las palabras que repetimos hablan de «cómo nos contamos nuestra historia». Conocer cómo se cuenta el cliente su situación es sin duda el comienzo imprescindible de todo proceso de acompañamiento. Y sobre todo, como profesionales debemos recordarnos que la manera en que uno se cuenta su historia no es la historia misma, o, en las palabras usadas en programación neurolingüística: «El mapa no es el territorio».

▪

Además de mirar, hay que escuchar lo que el cliente dice y sobre todo cómo lo dice.

Si escuchamos atentamente las palabras del cliente también podemos utilizar las mismas palabras o sus expresiones exactas para reforzar la conexión del vínculo, porque la persona se siente bien escuchada y bien comprendida. A la vez, si queremos ampliar la visión del cliente, también vamos a utilizar el lenguaje para reformular y ayudar a que surjan nuevos significados.

El uso del lenguaje verbal, tendiendo puentes con la imagen, nos puede servir para ir tirando del hilo. Podemos usar lo que dice la persona (y lo que no dice) para llevarla a profundizar en el significado. Vamos a ejemplificar esto con un caso real.

Caso: Sin pantalones

Una alumna de formación eligió el muñeco de la gimnasta que lleva un mallot amarillo para representarse a sí misma. Sin necesidad de entrar en el tema que expuso, vamos a reproducir una pequeña parte del diálogo que puede ser una muestra de cómo utilizar el lenguaje del cliente para profundizar:



Terapeuta: Esta eres tú, pues.

Cliente: Sí.

T: ¿Cómo describirías esta muñeca?

C: Lleva un mallot amarillo, va sin pantalones, con zapatos y es morena.

T: ¿Y qué tal le va cuando sale a la calle sin pantalones?

C: (Se sonríe) Bueno, quizá debería ponerse unos pantalones.

T: ¿Y eso?

C: Bueno, no iría tan expuesta, no la mirarían tanto.

T: Y entonces, si no la mirasen tanto cuando saliese a la calle, ¿qué sería distinto?

C: Pues que estaría más tranquila, no tendría que preocuparse por lo que piensen los demás.

Cómo se puede ver, usando las palabras del cliente y tirando del hilo se puede ayudar a comprender los distintos aspectos que influyen en cómo le afecta una situación. Y lo más importante, ayudamos a que la persona sea más consciente de sus imágenes y vivencias internas.

4.5. Cómo explorar a través del diálogo

Como vamos viendo, la configuración de muñecos desplegada sobre la tabla es la traducción de la imagen interna del cliente en relación con el tema sobre el que consulta. El diálogo que se establece con el terapeuta vendría a ser algo así como el altavoz que permite que el cliente pueda escuchar esa traducción. Este aspecto es de vital importancia, porque para que este diálogo sirva al cliente es necesario, como hemos visto ya, que se establezca una relación de complicidad en la que el cliente pueda percibir del terapeuta el respeto por las circunstancias y la manera de afrontarlas que tiene el cliente. El diálogo es una especie de danza entre los dos, y será efectivo en la medida en que el terapeuta pueda tener una actitud de escucha abierta, sin prejuicios.

4.5.1. Señalizar

En la observación de los muñecos y del cliente, es más útil de lo que pueda parecer a simple vista explicitar lo obvio, sencillamente poner en palabras lo observado. Esto lo hace a menudo el cliente de manera espontánea, aunque también a veces vale la pena ayudarle con alguna frase del tipo: «No te compliques, describe solo lo que ves, por ejemplo, cómo va vestido este muñeco», «No hace falta que rebusques, tú di solo lo que ves: colores, ropa, quién está cerca y quién lejos de quién…». También podemos realizar nosotros esta explicitación de lo obvio, siempre fenomenológicamente, es decir, haciendo señalizaciones de manera descriptiva, sin interpretaciones ni juicios. Para que las señalizaciones sean puramente descriptivas hay que estar atento a cómo usamos las palabras. Observemos un momento la imagen. ¿Qué tipo de señalizaciones de lo obvio podríamos hacer?



Algunos ejemplos de señalizaciones de lo obvio que el terapeuta (T) puede mostrar en esta imagen son:

T1: Veo que este muñeco está rodeado de estos otros (señalando con el dedo).

T2: Veo que este está lejos de los demás.

T3: Mira, este muñeco viste con los mismos colores que este otro.

T4: Observo que estas muñecas están espalda con espalda.

T5: Esta muñeca va vestida de verano y descalza.

Otra manera de señalizar, más indirecta, es plantear preguntas al cliente sobre lo obvio. Preguntas cerradas del tipo:

T2: A mí me llama la atención que este muñeco está lejos de los demás, ¿te has dado cuenta?

T5: ¿Te has fijado en que esta muñeca va descalza?

Cuando el terapeuta u orientador hace una señalización, lo más habitual es que el cliente (C) haga algún comentario que explica el sentido que eso tiene, por ejemplo:

C1: Es que mi hermano siempre quiere ser el centro de atención.

C2: Es que mi padre nunca se implica en lo que pasa.

C3: Sí, es que mi hermana y mi padre se parecen mucho.

C4: Es que no se hablan.

C5: Es ropa cómoda.

Lo cierto es que las señalizaciones abren comprensiones y también interpretaciones. Lo que realmente ayuda, sin embargo, no son las interpretaciones del terapeuta, sino las del propio cliente, que de este modo se va adentrando en los distintos significados internos que refleja la imagen. Como terapeutas, señalar lo obvio y escuchar cómo lo explica el cliente nos permite ver rápidamente «la historia

que se cuenta», y esta historia es imprescindible para poder acompañarle a ampliar su visión.

Otras veces, los comentarios del cliente cuando hacemos señalizaciones son del tipo:

C3: Ha sido casualidad.

C5: Ah, no me he fijado.

La experiencia nos demuestra que, trabajando con muñecos, las casualidades son la excepción. El inconsciente a menudo nos ofrece regalos; otra cosa es que el cliente esté listo para aceptarlos o que el terapeuta haya visto el regalo del inconsciente. En cualquier caso, nunca hay que discutir con el cliente, ni imponer una visión o hipótesis del profesional. La información que recojamos, si es acertada y significativa para el cliente en este momento de su proceso, podrá rescatarse más adelante, ya sea dentro de la sesión o en otro momento del proceso de acompañamiento en general.

■

No desestimes la fuerza de lo obvio… y nunca discutas con el cliente.

■

Otras veces, la explicación del paciente no corresponde con la sensación que tiene el terapeuta. Esto no significa que el terapeuta esté equivocado, y menos aún que sea el cliente quien se equivoca. Esta diferencia responde más bien a distintas miradas de la misma realidad, que como sabemos tiene muchas caras. La mejor manera

de gestionar estas diferencias no es, evidentemente, ponerse a discutir quién tiene razón, porque no se trata de imponer una hipótesis terapéutica. Las diferencias hay que tomarlas como pistas. ¿A qué dimensión de realidad responden estas distintas miradas? Una mirada puede tener que ver con lo que la persona desea. Otra mirada puede tener que ver con lo que la persona necesita. Otra mirada puede tener que ver con información del sistema familiar (por lo tanto, no solo teniendo en cuenta al individuo) que quiere buscar un equilibrio. En definitiva, cada visión, mirada o interpretación sobre la imagen puede estar relacionada con distintas dimensiones de una misma realidad.

4.5.2. Preguntar

Hay muchos tipos de preguntas que nos ayudan a profundizar en la imagen inicial. Además de las preguntas cerradas como modo de señalizar que ya hemos mencionado, podemos plantear preguntas para que ayuden al cliente a observar lo obvio y otras para que pueda explorar un poco la imagen. En cualquier caso, cuanto más abiertas sean las preguntas, mejor, sobre todo en la fase inicial de exploración. Finalmente, también debemos aprender a transformar nuestras hipótesis (lo que vemos o creemos ver en los muñecos) en preguntas.

▪

Las preguntas son la base de la exploración.

▪

En un primer momento, tras la observación de la imagen inicial en silencio, siempre podemos preguntar al cliente qué ve, e indicarle que empiece por lo obvio tal como hemos dicho.

Preguntas para describir lo obvio podrían ser, a corte de ejemplo:

¿Qué ves cuando miras la imagen? Cosas obvias, como el número de muñecos, las distancias o lo que tú veas, sin dar interpretaciones.

Si miras esta muñeca, ¿qué ves?

¿Cómo va vestido este muñeco?

¿De quién está cerca/lejos?

¿A dónde mira esta muñeca?

En cuanto a las preguntas que ayudan al cliente a explorar distintos aspectos de la realidad que se representa en la tabla, también hay infinidad de opciones. Según las características de personalidad del cliente, algunas preguntas le ayudaran más que otras. Veamos algunas de las que ayudan mucho a acceder a información útil para el proceso.

¿Cómo se siente este muñeco?

La respuesta a esta pregunta apela a la vivencia emocional. Hay que estar atentos porque aunque la pregunta apela a sentimientos, a veces la respuesta está relacionada con pensamientos. Para llevar a cabo un buen acompañamiento, es interesante ver la facilidad o dificultad que tiene la persona para acceder a su propio mundo de sensaciones emocionales.

¿Qué le diría este muñeco a este otro?

Aquí estamos apelando a la vivencia racional, cómo la parte racional gestiona una emoción. Por ejemplo: «Te has portado mal y no te perdono» tendría que ver con la queja, el dolor, el resentimiento de fondo. Estos aspectos necesitarán ser desplegados para poder profundizar y ampliar la visión, lo que va a permitir reformular después:

¿Dónde le gustaría ponerse a este muñeco?, o ¿qué le gustaría hacer a este muñeco? (solo para el muñeco que representa al cliente).

Esta pregunta nos indica la percepción que tiene la persona de su deseo o necesidad (por contraste con la realidad), es decir, nos remite a una imagen de solución subjetiva. Esto solo se puede hacer con el muñeco que representa al cliente o, en trabajos intrapsíquicos, con los muñecos que representan partes propias del cliente. Realizarlo con los muñecos que representan a otras personas sería faltar al principio de realidad que ya hemos comentado. No podemos mover el mundo a nuestro antojo ni podemos poner a los demás donde queremos. Para cambiar algo, hay que conocer y reconocer dónde estamos y cuáles son nuestros límites de actuación. Como terapeutas debemos estar atentos a no mantener al cliente en una ilusión mágica, solo podremos ayudarle si le acompañamos a ver la realidad tal cual es.

¿A quién le pediría ayuda? ¿A quién le contaría una confidencia? ¿A quién le pediría dinero? ¿A quién le pediría apoyo?

Aquí estamos apelando al nivel relacional y a las distintas necesidades y apoyos de la persona en su círculo afectivo o social, pero lo hacemos sin mover, solo imaginando la acción.

¿Con quién se iría este muñeco… a jugar, …a casa, …de vacaciones, …a hacer alguna locura, …a escalar una montaña?, etc.

Aquí estamos abriendo el campo al lenguaje simbólico, que a veces rebaja barreras y permite, como en la pregunta anterior, detectar a nivel relacional deseos y necesidades.

Transformar hipótesis en preguntas es algo que requiere un poco de práctica. Es una de las dificultades de las personas que comienzan a usar la herramienta. O bien formulan preguntas cerradas para confirmar sus hipótesis (lo que no sirve para la exploración) o bien por prudencia se quedan en una especie de cuestionario sobre colores, miradas y distancias, sin encontrar maneras de abrir la visión inicial relacionando unos aspectos con otros de manera significativa. Vamos a dar algunos ejemplos para ilustrar esta idea.

Hipótesis: Este niño tiene miedo al padre.

Pregunta: ¿Cómo se siente este muñeco si se acerca a este otro?

H: Esta niña está atrapada (rodeada de muñecos).

P: ¿Qué pasaría si quisiera moverse?

H: Este niño está solo.

P: ¿Cómo se siente ahí, lejos del resto?

H: Esta mujer lleva un gran peso (muñeca inclinada hacia adelante).

P: Esta muñeca está inclinada hacia delante. ¿Lo has visto? ¿Y eso?

4.5.3. Reformular

Cuando hablamos de reformular nos referimos a poner en otras palabras lo que expresa la persona que consulta. Decimos lo mismo, pero de otra manera. Si bien es normalmente útil usar las mismas palabras que el cliente para validar su visión, a veces buscar sinónimos o expresiones similares pero distintas a las usadas por el cliente es una manera sutil de ampliar un significado, ya que los sinónimos nunca son sinónimos exactos. La sutileza nunca está de más, porque es lo que permite que el cliente se vaya relajando y no se sienta dirigido o forzado por el terapeuta o asesor.

▪

Al reformular se amplía sutilmente la imagen del cliente.

▪

Si retomamos el ejemplo de la imagen y las frases del cliente, algunas reformulaciones podrían ser:

«Es que mi hermano siempre quiere ser el centro de atención».

Reformulación del terapeuta: O sea, que tu hermano siempre se pone en el centro para que lo miren y vean.

«Es que mi padre nunca se implica en lo que pasa en casa».

R: Así que tu padre está pendiente de otros temas fuera de casa.

«Es que no se hablan».

R: Esta no habla con esta y ella tampoco habla con ella.

4.5.4. Resignificar

Si pretendemos ahondar en el nivel de intervención, aunque de momento no vayamos a mover muñecos, necesitamos partir de lo obvio y de la historia que se cuenta el cliente para ampliar la mirada sobre la situación. El terapeuta, en la primera parte de la fase de exploración, valida la mirada y visión del cliente, lo que refuerza la sensación de confianza y el vínculo empático. Si queremos ayudar al cliente a reflexionar y también a encontrar nuevos significados que amplíen su visión de una situación, es imprescindible que se sienta comprendido en primer lugar, sin sentirse juzgado o amenazado por el terapeuta. Esto sucede a menudo frente a una sugerencia de cambio a través de los muñecos por parte del terapeuta, incluso cuando en el fondo sea el propio cliente quien desea un cambio. Si con la reformulación añadimos sutilmente matices que amplían suavemente la visión del cliente, cuando resignificamos estamos efectivamente buscando una mirada nueva al paisaje del cliente. Para esto, partiendo de la observación fenomenológica, el asesor puede ofrecer, pero no imponer, interpretaciones alternativas a las del cliente.

Por resignificar entendemos, pues, proponer una manera de explicar lo que se observa diferente a la explicación que se da el cliente. Es decir, ofrecer más alternativas que sirvan para que la persona que solicita orientación pueda ampliar su mundo de significados internos. Aquí pasamos progresivamente de señalizar lo obvio a interpretar lo observado. Podemos sugerir una interpretación que se aleje de lo obvio, pero debemos ser cuidadosos sobre cuándo hacerlo y para qué. Naturalmente, los nuevos significados servirán cuando estén dirigidos a ayudar a la persona a encontrar un mejor lugar interno o externo, de mayor tranquilidad, claridad, autonomía y autoestima, según el caso. Cuando se trata de menores, estos nuevos significados tienen que servir en primer lugar para que el menor se

sienta más protegido, y en segundo lugar para que pueda crecer en autonomía, también según el caso. Es como si el terapeuta fuera tocando diferentes canciones, hasta que el cliente se siente invitado a bailar con alguna de ellas. En ese baile, puede adentrarse un poco más en sí mismo, hacia un nuevo lugar interno. Esta manera de proceder es respetuosa con la sensibilidad particular de la persona que busca asesoramiento, respetuosa con su proceso, y presupone la confianza del terapeuta en que la persona tiene en sí misma buenas respuestas y recursos suficientes para un cambio.

Lo que no debemos olvidar es que, como asesores, cuando señalizamos lo obvio no podemos equivocarnos, y cuando interpretamos, sí. En último término, la resignificación es algo que realiza el cliente en sus adentros, cuando se abre internamente a un nuevo significado que da sentido real a sus vivencias. Esto sucederá cuando sea el momento adecuado dentro de su propio proceso, es decir, cuando emocionalmente pueda sostenerlo. El terapeuta le va acompañando a través del trabajo con muñecos y puede ofrecerle propuestas en forma de explicaciones alternativas o preguntas abiertas.

Veamos ejemplos de posibles resignificaciones que puede ofrecer el terapeuta utilizando las señalizaciones de la imagen anterior.

Cliente: «Es que mi hermano siempre quiere ser el centro de atención».

Terapeuta: Pues a mí me da la sensación de que este muñeco parece necesitar mucho más apoyo que otros. / ¿Y no será que tiene miedo a quedarse solo? / ¡Buf! Pues este muñeco no tiene mucha capacidad de movimiento aquí dentro.

C: «Es que mi padre nunca se implica en lo que pasa en casa».

T: Es como si este muñeco tuviera temas que atender ahí fuera. / Realmente parece que esté pensando en temas difíciles. / Yo lo veo

triste, ¿puede ser?

4.6. Mantener abierto el hemisferio derecho: ritmo, tono y silencios

Cuando trabajamos con muñecos, nada más comenzar a mirarlos en silencio sobre la tabla ya estamos bajando el ritmo respecto a muchos otros tipos de intervenciones de corte más verbal. Solo con ralentizar el ritmo con silencios y pausas mientras observamos los muñecos y tomar conciencia de la respiración ya estamos haciendo hueco a la expresión del hemisferio derecho. En realidad, el hemisferio derecho está funcionando todo el tiempo, junto con el izquierdo, pero podríamos decir que la parte racional del cerebro –analítica, secuencial, lógico matemática y verbal– habitualmente es más protagonista. Quizá solo sea porque en nuestra sociedad y en nuestra época nos han enseñado más cómo funciona esta parte del cerebro, así que la tenemos más accesible porque la conocemos mejor. En cambio, en nuestra sociedad productiva y acelerada nos es difícil encontrar el momento de dar espacio al hemisferio derecho, que es más emocional, artístico y que soluciona desde una visión más poliédrica y global de la realidad. Como hemos descrito anteriormente, el trabajo con muñecos es un baile interhemisférico en el que vamos cruzando el puente entre hemisferios continuamente, integrando toda la información, convirtiendo en consciente la información inconsciente.

El terapeuta, empezando a observar la imagen sin precipitación, haciendo pausas, usando un tono de voz suave (e íntimo) ya está sintonizando con el campo de información que el cliente genera al configurar la imagen. El hemisferio derecho no saca conclusiones, más bien podríamos decir que se deja impactar y, por tanto, genera impresiones. Es importante que el terapeuta esté en contacto con sus propias sensaciones corporales, con su respiración e incluso con ideas peregrinas o imágenes que le sobrevengan.

■

Deja hueco al hemisferio derecho: no saques conclusiones, saca impresiones.

■

Si estamos con todo el cerebro conectado, es más fácil entrar en sintonía con el campo de información del cliente para que este a su vez pueda estar más receptivo a su mundo emocional y a su propia información inconsciente.

4.7. Cómo concluir un trabajo

Nuestros alumnos, sobre todo al principio, encuentran difícil detectar cuándo es un buen momento para concluir el trabajo. La gestión del tiempo de una sesión con muñecos es algo que se va aprendiendo con la práctica. Además, depende de muchos factores, por ejemplo: si los empleamos con un niño o con un adulto, o si es una sesión de diagnóstico o una de intervención, o si los usamos simplemente para que el cliente nos cuente algo con muñecos que no nos queda claro o si se lo queremos aclarar nosotros a él (función explicativa), o también depende del tiempo disponible (¡no podemos distraernos de las contingencias de la vida real!).

Al explorar una imagen configurada con muñecos siempre tocamos un primer nivel que es el nivel del problema, es decir, podemos ayudar a ver muy ampliamente los elementos que están convirtiendo una situación en una dificultad. Si estamos en fase de diagnóstico, hablar de ello desde la dimensión del problema puede ser suficiente. De hecho, mirar bien la situación difícil o el conflicto, ampliar la visión con detalles y nuevas perspectivas, ya es el germen de la imagen de solución. Como sabemos, en nosotros está siempre aquello que genera el problema y a la vez (aunque menos accesible) se encuentran todos los elementos que nos llevarán a la solución. Si además en la exploración hemos introducido algunos elementos de reformulación, ya hemos ayudado a la persona a dar un paso más. Esto es suficiente para un primer trabajo. No debemos tener miedo de dejar un trabajo abierto con el cliente, ya que él o ella en su proceso irán colocando las piezas. A esto sí debemos hacer una excepción para personas que están en un momento de alto nivel de ansiedad o miedo, muy desestructuradas o con pocos recursos para sostener emociones en un momento dado. En estos casos, dejar un trabajo abierto puede ser contraproducente.

▪

Hay que concluir, que no significa haber solucionado. Dar un paso es suficiente.

▪

Si en el trabajo con muñecos avanzamos paso a paso hacia la solución (que puede darse, aunque no se muevan los muñecos, tal como hemos visto), es más fácil ver que ha llegado el momento del cierre. Nos damos cuenta porque han ido apareciendo elementos durante la exploración que no estaban al inicio, incluso puede haberse producido contacto emocional intenso, o comprensiones mentales. No vamos a resolverlo todo, ya sabemos. Así que cuando consideramos que ha llegado el momento de dejar el trabajo, podemos sugerir de manera sencilla el cierre con frases del tipo:

«¿Te parece bien que lo dejemos aquí?… Pues si te parece recogemos entre los dos».

«¿Está bien para ti si lo dejamos así hoy?… Vamos a guardarlos, pues».

«Yo lo dejaría aquí por hoy, ¿no crees?… ¿Me ayudas a recoger?».

También antes de recoger algunos clientes preguntan si pueden hacer una foto. Por supuesto hay que permitirlo, ya que es su imagen. En caso de que nosotros queramos fotografiar algo (para

nuestro expediente, para supervisar, etc.), siempre hay que pedir permiso.

Para recoger los muñecos debemos estar en actitud de respeto y recogerlos con suavidad, porque la persona se ha proyectado en ellos y es como si estuviéramos tocando a la persona, o así lo percibe el cliente, a nivel consciente o inconsciente, por tanto, hay que hacerlo con sumo cuidado. Es un error común que los terapeutas o profesionales toquen los muñecos, y nosotras consideramos que en algunos momentos este gesto puede ser percibido como una invasión, cuando la persona está muy metida en el trabajo.

A veces, si la sesión continúa después del despliegue con muñecos, o si en un punto del trabajo con muñecos sentimos que es mejor pasar a otra técnica u otro tipo de acompañamiento (visualización, trabajo corporal para descargar energía emocional o contenerla, etc.), podemos dejarlos en la tabla o mesa y guardarlos al final de la sesión, siempre con ayuda del cliente.

Es importante señalar que las configuraciones con muñecos no se retoman de una sesión a otra. Si posteriormente el cliente realiza otro trabajo con muñecos, no seguimos partiendo de la imagen anterior, sino que empezamos desde el principio, como si fuera un trabajo nuevo. No es necesario que use los mismos muñecos para sus representaciones, el trabajo funcionará igual. Lo habitual es que haya habido un proceso interno (aunque no haya pasado mucho tiempo entre una sesión y la siguiente) y que, aunque se retome el mismo tema, surjan algunas cosas comunes y otras nuevas.

4.8. Pautas metodológicas para principiantes, paso a paso sin mover muñecos

Así pues, a modo de resumen, apuntamos cada paso. Es una manera de empezar respetuosa que nos ayuda a no ser demasiado rápidos o invasivos con los consultantes.

Objetivo o intención: explorar la imagen para ayudar al cliente a ampliar la mirada sobre el tema

Actitud: vaciarse, escuchar activamente, de manera empática, sin juzgar. (¡No discutir con el cliente!)

-

MÉTODO PARA EL TERAPEUTA

Escuchar al cliente/paciente y proponer y presentar el trabajo con muñecos.

Decidir y proponer qué personas o aspectos van a ser representados.

Recordar que siempre hay que sacar un muñeco para el cliente.

Sacar pocos muñecos (menos es más). Sobre todo, cuando se empieza con la técnica, es más fácil.

Mientras el cliente elige los muñecos mantenerse en silencio. No intervenir, ni preguntar, ni hablar, excepto si el cliente pregunta algo, hasta que los haya elegido todos.

Pedir que los coloque en la tabla (mesa, cartulina) y asegurarse de que el cliente los ha configurado y no simplemente los ha dejado seleccionados sobre la tabla.

Recordar que no se pueden quitar muñecos una vez han sido puestos sobre la tabla.

Observar unos segundos en silencio los muñecos, girar despacio la tabla para ver la imagen desde otras perspectivas.

Dejarse tomar por la primera impresión que da la imagen y guardarla para sí o explicitarla, según convenga.

Recapitular, decir quién es quién.

Primero solo leer la imagen con ayuda del cliente, explorar sin mover ningún muñeco, empezando con la primera impresión general y siguiendo muñeco a muñeco.

Señalizar o preguntar sobre lo obvio: distancias y miradas, colores, vestidos y simetrías.

Observar el cuerpo del cliente.

Usar un ritmo pausado: el hemisferio derecho no tiene las prisas y estructura secuencial del hemisferio izquierdo.

Aludir siempre al muñeco, en tercera persona, aunque el cliente no lo haga.

Volver a la imagen cuando la persona se va a hablar de otra cosa o a largas explicaciones (si se trabaja con niños, se puede ser más flexible).

Ayudar a ampliar la imagen con preguntas, reformulaciones y resignificaciones.

Cuando se haya explorado y ampliado la imagen, terminar el trabajo y recoger, con suavidad.

5. La visión sistémica en el trabajo con muñecos

Dado un determinado objetivo, encontrar caminos o medios para alcanzarlo requiere que el especialista en sistemas considere soluciones posibles y elija las que prometen optimización, con máxima eficiencia y mínimo costo en una red de interacciones tremendamente compleja.

KARL LUDWIG VON BERTALANFFY

Si la intervención sin mover los muñecos se basa principalmente en observar, explicitar lo obvio y plantear algunas preguntas y resignificaciones, cuando queremos hacer una intervención más movilizadora y con más profundidad movemos muñecos. De esta manera podemos ir de la imagen del problema a la imagen de una solución o, más propiamente dicho, pasar a una imagen que represente un escenario nuevo distinto y más adaptativo para la persona en su camino hacia la solución.

Antes de hacer una intervención moviendo los muñecos, es esencial tener claros los principios que regulan la interacción dentro de los grupos humanos. Sin este conocimiento se pueden llevar a cabo movimientos que no solo no sirvan, sino que dificulten o intensifiquen el conflicto que tiene la persona que pide ayuda profesional.

El paradigma esencial aquí es la naturaleza sistémica de las relaciones interpersonales y de nuestro propio funcionamiento intrapsíquico. Todo lo que existe tiene naturaleza sistémica, es decir, está estructurado como un conjunto organizado de elementos que se afectan unos a otros y se relacionan según unos principios universales.

Si participamos de la naturaleza sistémica de todo lo creado, deberíamos tener en cuenta algunas ideas lógicas y muy simples. Si un sistema está formado por diferentes partes, todas esas partes son necesarias, todas tienen una función y todas contribuyen, de una u otra manera, a la supervivencia del sistema. Puesto que los sistemas no son fijos, cada movimiento y cada cambio de una de sus partes afecta al resto. O sea, que estamos sumergidos en un continuo movimiento de ajustes y reajustes: en nuestro cuerpo físico –que es claramente un sistema organizado– en nuestra psique, en nuestros sistemas de relaciones personales y también y, cómo no, dentro de los ecosistemas de los que también formamos parte.

A menudo en la vida nos encontramos ante algunas situaciones difíciles o estresantes que nos producen bloqueo, confusión o ansiedad. Solo si tenemos en cuenta la esencia sistémica de nuestro ser y estar en el mundo, si atendemos y miramos qué es lo que está tensando el sistema, podemos encontrar un nuevo equilibrio en el que el bienestar y la salud puedan fluir.

En este capítulo vamos a resaltar primero algunos conceptos teóricos contextualizados en el marco de la teoría general de sistemas y la terapia sistémica familiar de donde surgieron para pasar después a concretar cómo adaptamos y aplicamos la perspectiva sistémica al trabajo con muñecos. Vayamos, pues, por partes… nunca mejor dicho

5.1. El todo es más que la suma de las partes: diferenciar para integrar

El todo, el uno es un concepto que forma parte de las grandes tradiciones filosóficas y espirituales. Bajando el concepto un poco más a ras de suelo, al alcance de este libro y de la metodología de muñecos que exponemos, nos parece imprescindible dar un lugar destacado al concepto de totalidad. Efectivamente, un sistema conforma un todo con la interacción de las diferentes partes que lo componen.

Es tendencia humana completamente lícita y comprensible querer quitarnos de encima aquello que nos molesta o nos duele. Así, ante las contrariedades y dificultades de la vida, nuestro primer impulso es eliminar lo que nos impide disfrutar o avanzar en nuestro camino prediseñado. Sin embargo, tras años de andar por la vida, sabemos que la mayoría de las veces esto no es posible. No podemos eliminar de nuestra vida a un jefe insoportable, no podemos borrar las heridas físicas ni emocionales de las vicisitudes vividas, no podemos vivir como si nunca nos enfadáramos o eliminar nuestros síntomas simplemente con nuestro deseo, nuestra voluntad o nuestra intención. El deseo, la voluntad o la intención son muy poderosos, pero no son suficientes para hacer desaparecer lo que no queremos ver delante o dentro de nosotros… ¡sobre todo cuando eso nos pertenece! Además de no ser posible evitar el dolor, a veces ni siquiera es deseable, ya que justo lo que ahora nos incomoda puede ser necesario para nuestro desarrollo o mayor bienestar futuro. Aquí nos encontramos con las dos fuerzas opuestas del movimiento vital esencial: conservar y crecer. En fin, que de todos es sabido que la vida, como las rosas, tiene espinas, aunque la mayoría queramos las rosas y nos cueste aceptar sus espinas.

Toda esta pequeña reflexión viene a hablarnos de la necesidad en psicoterapia de acompañar a la persona a reconocer sus limitaciones a la par que sus recursos, es decir, acompañarle en el proceso de mirarse y verse cada vez más completo. El proceso terapéutico pasa por mirar la vida de manera cada vez más incluyente: el camino de ir acercándose a la realidad como totalidad y aceptarla tal cual es. Como bien decimos la vida, más que un objetivo, es un viaje, un proceso.

▪

Todo lo que es tiene derecho a ser. Cada trocito cuenta.

▪

Cuando una persona acude a nosotros en busca de orientación profesional es porque está ocupada con alguna cuestión, encallada en algo que tiene que ver con un punto concreto de su camino de vida, de su desarrollo personal. En otras palabras, su dificultad interna es lo que le impide superar una dificultad externa, porque todos proyectamos nuestras dificultades en la manera de gestionar nuestros retos y avatares cotidianos. Como es dentro, es fuera. Esto supone que, a poco que nos adentremos en la psique de la persona que nos consulta, sea cual sea el tema de la demanda, vamos a encontrar aquel aspecto de ella en el que está atascada, y precisamente está atascada porque no es consciente de que hay un aspecto de sí misma que está en la sombra; hay algo que no está pudiendo ver. A veces dejamos en la sombra lo que no encaja con nuestro ideal o lo que consideramos que no somos; otras veces dejamos escondido de nosotros mismos nuestras capacidades y potencialidades, según hayan sido las experiencias tempranas que han conformado nuestro carácter y nuestro autoconcepto.

Desde nuestra visión profesional, solo incluyendo cada vez más aspectos de nosotros mismos podemos superar nuestros nudos.

Como profesionales, podemos y debemos acompañar a la persona en este camino normalmente espinoso. Los muñecos son un buen aliado para ir diferenciando matices, añadiendo aspectos, partes, roles, necesidades o deseos que se esconden en nuestro lado oscuro. El inicio de un proceso de toma de conciencia –que, dicho sea de paso, normalmente no es algo que uno decide comenzar por gusto o en un momento de inspiración, sino al cual más bien somos arrastrados por los «dis-gustos» de la vida– se caracteriza generalmente por mucho caos, por un totum revolutum que surge cuando aquellas certezas que nos hemos construido sobre nosotros y el mundo no sirven en una situación determinada a la que la vida nos lanza. En estos momentos es imprescindible poder empezar a ver qué está pasando, discriminar qué hay dentro de este caos creativo, qué de todo ello nos puede servir y qué no. Pero no hay un camino diseñado a priori, por ello es necesario que acompañemos a nuestros pacientes a diferenciar aspectos, ampliar matices, visiones y perspectivas.

Los muñecos son grandes aliados porque nos permiten desglosar conceptos genéricos en varios aspectos más concretos, y podemos buscar muñecos que representen estos aspectos. Hablar de cada uno de estos aspectos incluyendo lo obvio, nos permite ver todo lo que proyectamos en un conflicto particular. Es un trabajo muy interesante que nos lleva de lo más abstracto y general a lo más concreto y particular, pero no con el objetivo de reducir, sino a través de ir desglosando para después ordenar, priorizar y, finalmente, incluir en un todo. Todo cuenta, todo vale, todo sirve…, aunque solo sea para saber que no nos sirve.

La toma de conciencia es un camino de ir hacia lo desconocido para volver al mismo lugar del que salimos, pero vivirlo como si fuera nuevo. Acompañar a alguien en este proceso significa, entre muchas otras cosas, ir diferenciando partes para irlas sumando, ya que el todo siempre será más que la suma de sus partes.

5.2. Una pincelada histórica de teoría general de sistemas y de terapia familiar sistémica: del individuo al colectivo

Antes de hablar de cómo aplicar los principios sistémicos en el trabajo con muñecos para poder ver mejor la totalidad de una situación, vamos a exponer brevemente cómo lo sistémico ha entrado a formar parte de los enfoques actuales de psicoterapia y vamos a resaltar algunos conceptos técnicos.

La teoría de sistemas es el estudio de los sistemas complejos presentes en la naturaleza, la ciencia y la sociedad, y su marco investiga y describe cualquier grupo que funciona conjuntamente para alcanzar un fin. Esto puede hacer referencia a un sistema computacional de información, a un organismo vivo, como una planta, o puede aplicarse a ecosistemas o grupos humanos, como una familia o una organización.

Para nuestro trabajo con sistemas humanos son especialmente relevantes los conceptos de la teoría general de sistemas de sinergia y de codeterminación recíproca. Sinergia hace referencia a que el funcionamiento del sistema no puede entenderse solo a partir de la suma de los elementos que lo componen, sino que la interacción entre estos genera un resultado cualitativamente distinto. O lo que es lo mismo, el todo es más que la suma de las partes, como decíamos en la introducción. La codeterminación recíproca es especialmente importante cuando trabajamos con personas, porque se refiere a la causalidad circular (en contraposición con la causalidad lineal) y significa que la acción de cualquiera de los distintos miembros de un sistema influye en el resto, de modo que la

conducta de cada miembro del sistema es dependiente del sistema en su conjunto. Además, se da una tendencia a la repetición (o redundancia) de los patrones de funcionamiento.

Finalmente, para terminar con esta pincelada sobre la teoría de sistemas queremos señalar que los sistemas se pueden dividir en sistemas abiertos o cerrados en función de si permiten o no la influencia del entorno en que se sitúan. Un sistema abierto tiene ciertas pautas de funcionamiento, a veces ventajas y a veces inconvenientes, que son distintas de las características de un sistema cerrado. Y viceversa. Es útil para cualquier terapeuta o asesor reconocer a vista de pájaro estas diferencias en un grupo humano.

Por ejemplo, si un sistema es cerrado al entorno, lógicamente está más centrado en conservarse que en evolucionar, y por tanto cualquier intento de uno de los miembros de abrirse a un contexto externo será visto como peligroso para la supervivencia del grupo. Este sería el caso de la familia que tiene un negocio familiar de varias generaciones y una hija quiere ser deportista de élite. Esta decisión introducirá tensión en el sistema, y eso provocará conflictos para todos sus miembros. Por otro lado, en un sistema abierto con constantes ajustes con el entorno, sus miembros se pueden sentir inseguros y con miedo a que el sistema no se sostenga y sus miembros se pueden sentir fácilmente abandonados. Eso generará reacciones defensivas en algunos miembros que pueden desestabilizar el conjunto. Esto puede suceder, por ejemplo, en cooperativas, como las asociaciones de padres en las escuelas, o en grupos de crianza, o en asociaciones en los que hay muchas entradas y salidas de personas, además de intereses distintos.

En el ámbito de la psicología, fue Paúl Watzlawick quien describió una teoría de sistemas, centrándose en la comunicación, que posteriormente sería conocida como enfoque interaccional. Este modelo concibe la comunicación como un sistema abierto en que se intercambian mensajes mediante la interacción. La Escuela Interaccional de Palo Alto, California, de la que él formaba parte,

promovió el desarrollo de terapias breves, basadas en la investigación científica, que ponen el foco en la interacción entre personas, especialmente a nivel familiar.

En su aplicación, la terapia familiar sistémica clásica, de la que se han desarrollado varios modelos, ofrece esta visión interactiva circular en el interior del sistema o grupo, quetiene sus reglas de transformación y que mantiene su estado de equilibrio a través de retroalimentación. Las personas que componen el sistema entran en relación mediante la comunicación, por lo que una de las claves de esta terapia en la práctica clínica es una comunicación fuertemente estructurada y dirigida.

Desde nuestro modesto punto de vista, la aportación más relevante de la terapia familiar sistémica ha sido que la atención terapéutica ha ampliado su mirada de lo que ocurre dentro del psiquismo del individuo al contexto más amplio de la familia. Ha puesto un nuevo énfasis en la interrelación entre los miembros de la familia y en los significados y códigos que se comparten implícitamente por pertenecer a ella. Por tanto, la conducta del paciente o cliente tiene estrecha relación con los patrones, guiones, programaciones o creencias a nivel profundo, fuera del alcance de la conciencia, que guían la conducta de todos los miembros de la familia. Del mismo modo, las terapias sistémicas han mostrado que hay experiencias traumáticas que han tenido lugar en la familia (incluso en generaciones anteriores) que han dejado huella en la psicología individual, dando lugar a repeticiones de dinámicas ocultas, transmitidas en gran medida a través de la relación de vínculo y mantenidas por una lealtad familiar no consciente.

▪

Yo soy yo… y voy y vengo con todos los míos, siempre.

▪

En conclusión, lo que le pasa a una persona es consecuencia de lo que ha pasado y sucede en los sistemas a los que pertenece, y el más importante, el familiar. Sin esta comprensión siempre nos quedaremos cortos o desenfocados en nuestras intervenciones.

Teniendo una noción de la visión sistémica, aunque sea de manera tan sucinta, va a ser un poco más sencillo comprender cómo aplicar los principios sistémicos al trabajo con muñecos

5.3. Movimiento esencial y principios sistémicos en el trabajo con muñecos

En el trabajo con muñecos no hacemos terapia familiar sistémica en el sentido clásico, pero sí tenemos un enfoque sistémico y usamos tres principios sistémicos simples y, en cierto modo, intuitivos. Estos tres principios que tenemos en cuenta en el uso de la herramienta los tomamos de la síntesis que realizó hace unos años Bert Hellinger, el fundador de la metodología de las constelaciones familiares, heredando influencias de la terapia sistémica entre muchas otras. Nosotras, a efectos prácticos y como brújula para los movimientos con muñecos, hemos adaptado y resumido los principios sistémicos en estos tres verbos: integrar, ordenar y equilibrar.

A estos tres principios, que describiremos más adelante detalladamente, queremos añadir el concepto que hemos bautizado como movimiento esencial (técnicamente teleología), puesto que define la vida del sistema como tal, afectando tanto su conservación como su desarrollo, por lo que está presente todo el tiempo en todo sistema. El desarrollo y la adaptación del sistema se produce a partir de la tensión entre dos fuerzas opuestas: la fuerza focalizada en el mantenimiento del equilibrio actual (homeostasis) y la fuerza centrada en el crecimiento y en el cambio (morfogenética).

▪

El movimiento esencial es como un latido: contracción (conservar) y expansión (crecer). ¡Y nunca se detiene!

▪

Nos gusta llamar movimiento esencial a este principio de contracción-expansión (o de dentro-fuera) porque es común a todo lo viviente: la respiración, el latido del corazón, el momento del parto, etc. Como detallamos en el capítulo 10, durante el crecimiento y maduración de la persona se puede observar en cada una de las etapas evolutivas el conflicto entre estos dos movimientos opuestos:

hacia dentro, en forma de instinto de conservación-supervivencia (seguridad, contracción, inspiración, tomar-conservar, mantener, asegurar…);

hacia fuera, en forma de instinto de crecimiento (autonomía, expansión, expiración, soltar, aligerar, cambiar, arriesgar…).

El modo en que estas dos fuerzas antagónicas se relacionan depende del carácter y del contexto, y deben tenerse siempre presentes para comprender cómo aplicar los principios sistémicos en el trabajo con muñecos.

Ejemplo:

Un padre de familia viene a consulta porque quiere dejar su trabajo actual y dedicarse a algo nuevo que le apasiona, pero no se atreve. Por un lado, teme perder la seguridad de su empleo (el salario, un trabajo conocido, logística familiar organizada…; en definitiva, se activa el instinto de conservación), pero por otro quiere sentirse realizado, más completo (se activa también el instinto de crecimiento y expansión). Le pedimos que represente la situación con muñecos

sacando uno para él, otro para su trabajo actual y otro para su empleo futuro. A partir de aquí, el objetivo del trabajo es ir explorando en esa configuración su mundo emocional interno.

Nota: En este caso, a partir de la exploración, pudimos realizar un trabajo sistémico transgeneracional de lealtades familiares (añadiendo muñecos para algunos familiares representativos), lo que sirvió para aligerar carga emocional. Hay muchas otras maneras de proponer muñecos en un caso como este. También la evolución de la sesión puede tomar muchos caminos distintos, todos válidos, como veremos más adelante. Lo importante es tener flexibilidad para seguir lo que se va mostrando.

Con muñecos es fácil que se muestre la tensión entre hacer las cosas como siempre se han hecho o como se espera de nosotros y hacerlas a nuestro modo, atendiendo a nuestras necesidades. Tanto si representamos personas del sistema familiar como si representamos aspectos de la psique, estaremos hablando de los mismos conflictos y dificultades, pero desde dimensiones de representación diferentes. Son como dos puertas de acceso distintas a una misma habitación. Esta flexibilidad permite que el terapeuta pueda trabajar con muñecos donde él y el cliente se pueden sentir más cómodos, buscando el lenguaje común en función del objetivo y del contexto.

5.3.1. Integrar

La palabra integrar se define así:

1. tr. Dicho de diversas personas o cosas: Constituir un todo. El equipo lo integran once jugadores.

2. tr. Completar un todo con las partes que faltaban.

3. tr. Hacer que alguien o algo pase a formar parte de un todo. U. t. c. prnl.

4. tr. comprender (‖ contener). La coalición ganadora integraba liberales y socialistas.

5. tr. Aunar, fusionar dos o más conceptos, corrientes, etc., divergentes entre sí, en una sola que las sintetice. El nuevo enfoque integra las dos teorías anteriores.

(RAE, Diccionario de la lengua española (23.a ed.) [versión 23.2 en línea]. <https://dle.rae.es> [12/06/19])

Integrar hace referencia a incluir todo lo que es. Todo significa lo que me gusta y lo que no, lo que es justo y lo que no, lo que merezco y lo que es un regalo de la vida, lo que me han contado y lo que no, etc. Es tener en cuenta todo lo que ha sido necesario –todas las personas y todos los eventos– para que yo esté aquí, en esta situación, y sea quien soy.

Además de incluir, otros conceptos o imágenes que nos pueden servir para ampliar el sentido de integrar y aplicarlo en diferentes contextos, situaciones o sesiones de muñecos pueden ser:

unir partes en un todo, por ejemplo, partes internas de la psique, síntomas bajo un síndrome, etc.;

visualizar el ying-yang en el sentido de totalidad de opuestos, por ejemplo, polaridades como rígida y flexible que contienen a cada otra polaridad en el interior;

aceptar, por ejemplo, a todos los vecinos en un conflicto vecinal;

encajar, en el sentido de tomar para meter dentro de un espacio delimitado (por ejemplo, éxitos, fracasos o demoras dentro de un objetivo, o bien las recaídas, pérdidas, logros y momentos buenos dentro de un proceso de desintoxicación de una adicción).

De los tres principios, que funcionan de manera interrelacionada, integrar es el principal y el que vertebra el resto. Para ordenar o equilibrar siempre es necesario incluir primero los diferentes elementos para después ponerlos en orden y en equilibrio.

Algunos ejemplos de integración habituales en consulta o asesoramiento podrían ser:

Mirar los diferentes roles personales ante una misma situación.

Velar por que todos los niños de la clase jueguen (que ninguno se quede solo).

Observar una situación desde diferentes ángulos.

Ampliar el contexto de una conducta infantil en casa a cómo se muestra en otros espacios.

Unir diferentes síntomas en un síndrome.

Tener presentes las diferentes etapas evolutivas para poder trabajar algún aspecto del adulto.

El sistema siempre vela por la supervivencia de la totalidad del sistema en su conjunto, y para ello es necesario que se cumplan ciertas funciones dentro de él, Independientemente del coste que eso pueda tener para uno de los elementos de forma individual. Por eso, cuando de algún modo excluimos a alguien o a algo, el propio sistema busca la manera de incluirlo, inconscientemente. Estas inclusiones inconscientes se pueden concretar de muchas maneras, algunas extraordinariamente creativas: síntomas físicos, comportamientos curiosos o que nos desagradan (por ejemplo, tics u obsesiones), enfermedades, aficiones, defectos, hábitos,

pensamientos obsesivos, meteduras de pata, lapsus, compulsiones y adicciones, mascotas…

En la medida que podemos incluir todos los aspectos, personas o elementos en una situación y hacerlo conscientemente, estos «intentos de solución» o estos «sustitutos inconscientes» ya no son necesarios.

▪

Caso: No puedo más con el colon irritable

La paciente, Nuria, tiene 30 años. Tiene síndrome de colon irritable desde los 16 años. Ha habido anteriormente algunas sesiones en las que la clienta ha explicado que el síntoma empeora cuando siente agobio por algo. En una sesión anterior elaboramos juntas una línea de vida enfocada a este síntoma: escribimos en qué momentos se ha manifestado y si lo relaciona con algo ocurrido o una sensación.

Analizando la línea de vida vemos que ocurre en momentos en que ella se siente abrumada: exámenes importantes, cuando se enteró de un secreto familiar de una tía, cuando se veía exigida y sentía que no daba la talla en su primer trabajo… y actualmente ante entregas importantes en el trabajo, o cuando prevé llamadas de su exmarido. Núria señala que suele ser en los días previos, nunca después, como una especie de nervios anticipatorios.



Pasamos a los muñecos y le pido que saque uno para ella y otro para su síntoma, (recordad que es conveniente empezar sacando pocos muñecos, siempre hay tiempo para añadir más si fuera necesario).

T: ¿Qué impresión te da?

Nuria: Muy cargada, un peso… Es que estoy cansada de este síntoma, agotada, no puedo más… Tengo la sensación de que tengo a alguien colgando, me pesa.

Vive el colon irritable como «dolor de tripas», y cuando le da debe volver a casa inmediatamente y sentarse en el inodoro. Si está de viaje, es un problema, porque no quiere molestar a los demás, pero debe buscar su baño (en el apartamento o en el hotel) cuando le da; necesita «como un lugar seguro sin tener que dar explicaciones» (es importante escuchar y seguir el lenguaje del cliente).

T: ¿Y tú sientes a alguien colgado de ti? ¿De quién estás tú pendiente, quién pende de ti?

N: Mi madre y mi hermano (esto es algo que ya hemos hablado con antelación; ella está pendiente de esas dos personas de su familia, como si solieran meterse en líos y ella tuviera que aconsejarles).

T: Saca un muñeco para tu madre y otro para tu hermano pequeño.

Nuria saca los muñecos que representan a su madre y su hermano pequeño, que tiene 25 años (lo representa como un niño). Al verlo y describirlo, se da cuenta de que está representado por un muñeco-niño y justo se acuerda de cómo le llama por teléfono cuando ha bebido y se pone violento y se mete en problemas… Y ella deja el móvil enchufado por las noches por si acaso su hermano necesita ayuda. Señalizo que el síntoma mira al hermano.



T: ¿Alguien de tu familia tiene también el mismo síntoma que tú, Nuria?

N: Sí, mi hermano (el que ha representado) y mi padre.

Le sugiero que saque un muñeco para su padre y el síntoma de su padre (colon irritable) y otro para el síntoma de su hermano (el hermano ya está representado).

Añade: síntoma del hermano, padre y síntoma del padre (visto desde diferente ángulo).




El muñeco de negro al lado del niño es el síntoma de colon irritable del hermano pequeño. El padre es el muñeco de pie y su mismo síntoma está representado por el niño rubio que coloca a su lado de pie.

Al explorar la nueva imagen vemos que el padre lleva de manera más fácil el síntoma: no lo carga, es más pequeño. Nuria añade: «Mi padre dice que hay que aprender a vivir con ello, él lo ha hecho, y la verdad es que no me hace mucho caso cuando le digo que me ha dado de nuevo el dolor de tripa. Para él es normal, y tenemos que acostumbrarnos a ello y vivir con eso». Sin embargo, para el hermano, el muñeco del síntoma es parecido al suyo, negro con guantes…, pero al hermano no le pesa tanto como a ella. Ella está harta, lo lleva encima.

T: ¿A quién podría mirar tu muñeca para contarle lo que le pasa? ¿Quién crees tú que la va a escuchar mejor?

N: La madre.

Nuria mueve su muñeca frente a la madre y le dice:

N: «Mamá, ya no puedo más, estoy harta de este dolor de tripa, me pesa mucho».

T: ¿Qué crees tú que puede hacer ella?

N: Quitárselo de encima.

T: Pero eso es fantasía, eso no lo puede hacer, en realidad… ¿Qué movimiento podría hacer?



Nota importante: De haber permitido a la clienta una solución mágica en la tabla, sin respetar el principio de realidad, nos habríamos metido en su propio lío, y no podríamos ayudarla a ver más allá y a tomar conciencia y responsabilidad de su situación.

T: Mira a alguien de la tabla que lleve el síntoma con más soltura que tú…

La clienta mira y ve que el que lo lleva con más soltura es su padre y que la diferencia principal y más obvia es que él está de pie y ella no.

Le sugiero que ponga a su muñeca de pie, a ver qué pasa.

Al poner a su muñeca de pie para hablar con su madre cae el muñeco del síntoma y mira (¿casualidad?) a la madre.



N: Mamá, ya no puedo más con este dolor de tripa, me pesa mucho, necesito vivir más ligera y poder salir de casa sin tener que pensar en volver de repente cuando me da el dolor de tripa, quiero poder alejarme a gusto.

Nuria llora, reconoce que suele estar pendiente de su madre constantemente, que, aunque se ha marchado de la casa familiar, va

a menudo y que, desde siempre, su madre tiene una actuación de altibajos emocionales muy marcados: tan pronto la adora como le echa la culpa de toda su vida. Siempre ha sido muy inestable, incluso ha amenazado con actos extremos. Ella no se va a gusto, y cuando va a verla, la madre, de una manera u otra, «se la monta».

N: Mi padre lo lleva mejor, porque, aunque convive con ella, no le hace tanto caso, ha aprendido a vivir con ella. Mi hermano se dedica a desfasar y beber… Es como si [mi madre] la hubiera tomado conmigo. (¿O quizá es ella la que está más focalizada en hacer feliz a su madre?).

Al ponerse de pie, la muñeca ahora puede respirar, no le pesa tanto, aunque, si caminara, se chocaría con el síntoma. Pero ahora puede respirar, saca pecho, y tiene más perspectiva y más movilidad. El síntoma está atrayendo la atención a una necesidad de la clienta no atendida: la de hacerse cargo de su propia vida.

-

Si trabajamos con el sistema familiar del paciente, debemos tener en cuenta que todos los miembros de una familia pertenecen por igual a la familia, independientemente de cualquier circunstancia. Es un derecho que se adquiere por nacimiento (incluso concepción) y da un lugar en la familia a todos: los que murieron, los que se fueron, las «ovejas negras» que fueron excluidos del sistema por cualquier razón…, todos pertenecen al sistema. Por eso es importante siempre conocer si alguien está siendo excluido. Como veremos más adelante, si se excluye a alguien también a nivel intrapsíquico estamos excluyendo algún aspecto o aspectos que esta persona representa.

En cuanto a los sistemas profesionales u otras organizaciones no familiares, las reglas de pertenencia no son obviamente por nacimiento, sino que vienen definidas por el objetivo de la empresa, así como por la antigüedad, que se entremezclan. (Ver el capítulo 12 sobre el uso de muñecos en entornos profesionales).

A nivel intrapsíquico, el principio de integración se hace extensible a todos los aspectos de uno mismo, tanto nuestras virtudes como nuestros defectos, los aspectos que coinciden con la autoimagen o imagen social y los que no… es decir, nuestras luces y nuestras sombras. En general, conviene tener presente que el ser humano aprende por diferenciación y tiende a decir «esto sí y esto no», pero son normalmente los aspectos negados, que no se tienen en cuenta, los que necesitamos para pasar de una situación interna difícil o problemática a una visión más amplia que pueda incluir la solución. En una formulación radical y simplificada, podríamos decir que el problema ya contiene la solución, lo cual tiene muchas implicaciones prácticas. Podemos asegurar que nada puede ser totalmente excluido, todo forma parte de cada uno de nosotros, todos los opuestos (ying-yang) y todas las polaridades. Solo cuando tenemos cierta flexibilidad para integrar podemos abrirnos a un contexto cada vez más amplio. El objetivo de integrar es ampliar la visión, mirar sin juzgar, y dejar que emerja de ahí una solución o un paso en la dirección de un mejor lugar.

▪

Todo lo que es es.

▪

Por eso, cuando representamos con muñecos una situación vivida, mirar la imagen desde diferentes ángulos, observar todos los detalles, nos puede ayudar a ver la situación en todos sus aspectos y a ampliar contexto y visión. Podemos desdoblar aspectos o emociones generadas por una situación, por ejemplo: lo que vemos y

lo que no, lo que nos molesta de la situación y lo que nos aporta, los obstáculos y los recursos, los diferentes matices dentro de una emoción (por ejemplo, rabia y tristeza dentro de la frustración), etc. Incluir cada vez más nos lleva a integrar, integrar a aceptar, y aceptar finalmente a la aceptación incondicional o asentimiento. Cualquier movimiento en esta línea puede ayudar a la persona a ampliarse. Si no lo tenemos en cuenta, estaremos encallándonos en la misma dificultad que el propio cliente o consultante quiere superar.

5.3.2. Ordenar

Yo no borro nada en mi vida… Cada cosa, cada mínima cosa me hizo lo que soy ahora. Las cosas buenas me han enseñado a amar la vida. Las cosas malas, a saberla vivir.

BOB MARLEY

La palabra ordenar significa poner en orden una o varias cosas:

1. m. Colocación de las cosas en el lugar que les corresponde. Era u. t. c. f.

2. m. Concierto, buena disposición de las cosas entre sí. Era u. t. c. f.

3. m. Regla o modo que se observa para hacer las cosas. Era u. t. c. f.

4. m. Serie o sucesión de las cosas. Era u. t. c. f.

(RAE, Diccionario de la lengua española (23.a ed.) [versión 23.2 en línea]. <https://dle.rae.es> [12/06/19]).

El orden sistémico debe entenderse básicamente como orden cronológico, es decir, orden temporal. El concepto de orden desde

nuestra propuesta de trabajo con muñecos es muy simple y debe ser bien entendido. Tiene que ver con la dimensión evolutiva, de narrativa secuencial del ser humano. Esto quiere decir que cada persona está donde está por las vivencias, situaciones y lugares internos por los que ha pasado anteriormente. Cada uno tiene un lugar propio en la historia de su familia (organización, empresa…) y todo lo que sucedió antes también, así como lo que sucederá después. Por ello, el orden significa aquí incluir todo lo que ha sido necesario (me guste o no, sea agradable o doloroso) para que una persona sea quién es, aquí y ahora. Se trata de un sentido de prioridad por, podríamos decir, «suma de experiencia» o «cantidad de vida».

▪

Lo primero va antes y lo segundo, después. Así de fácil.

▪

El principio de orden tiene que ver con el sentido de proceso de toda situación que un cliente pueda traer a una sesión de terapia. Existe una necesidad de contar la historia, entendemos mejor el presente si podemos digerir el pasado. También podemos relativizar el presente si pensamos en cómo veremos esa misma situación con el paso de los años, lo que nos permite gestionar con menos ansiedad. (Ver el caso: «Mi cabeza no para, no sé cómo encajar tantas cosas» en el capítulo 6).

En lo que concierne al sistema familiar, el orden es todavía más claro. Quien nació primero, va primero. Por tanto, los padres vienen antes que los hijos. El primer hijo viene antes que el segundo y así sucesivamente. El orden en la familia debe ser entendido correctamente. Que una persona vaya antes por haber nacido antes no significa que tenga más privilegios (en un sentido jerárquico de poder) ni que el que ha venido después tenga menos y deba

obediencia. Los mayores tienen más experiencia de vida, y por eso mismo asumen las responsabilidades de cuidado respecto a los más jóvenes. En otras palabras, hay un equilibrio –tercer principio– entre la experiencia adquirida en la vida y el cuidado de la vida de los que vienen detrás. Esto tiene matices y ajustes en la práctica, por ejemplo, cuando los hijos cuidan a padres dependientes. Sin embargo, es imprescindible saber que en el fondo la experiencia vital de cada persona debe ser tenida en cuenta en las relaciones si queremos que fluya un buen entendimiento.

En organizaciones, hay diferentes tipos de orden a tener en cuenta, que funcionan interrelacionadamente: por un lado, la antigüedad y, por otro, la jerarquía o función. Esto se explica en detalle en el capítulo 12 de trabajo con muñecos en entornos profesionales.

El orden en el sentido temporal secuencial que planteamos nos ayuda mucho a poder reformular situaciones, a comprender que, de cada momento, especialmente de los difíciles, hemos aprendido algo. Cuando esto puede empezar a vivirse así, cada dificultad y herida se convierte en un recurso y una fortaleza. Eso no significa que el dolor sea una suerte, pero, sin lugar a duda, esta perspectiva le da un sentido y una dignidad que el victimismo nunca podrá ofrecernos. Lo difícil y doloroso también da fruto y reconocerlo nos da fuerza.

▪

Todo lo que fue es un recurso.

▪

5.3.3. Equilibrar

La palabra equilibrar se define como:

tr. Hacer que algo se ponga o quede en equilibrio. U. t. c. prnl.

tr. Disponer y hacer que algo no exceda ni supere a otra cosa, manteniéndolas proporcionalmente iguales.

En cambio, el término equilibrio viene definido como:

m. Peso que es igual a otro y lo contrarresta.

m. Contrapeso, contrarresto o armonía entre cosas diversas.

m. Ecuanimidad, mesura y sensatez en los actos y juicios.

(RAE, Diccionario de la lengua española (23.a ed.) [versión 23.2 en línea]. <https://dle.rae.es> [12/6/19].)

Podríamos resumir el principio de equilibrio como la relación de coste/beneficio o de ventajas/inconvenientes de cada situación. Las relaciones humanas entre adultos se equilibran según un intercambio equitativo entre lo que uno da (u ofrece) a otro y lo que recibe (o toma) de esa otra persona. Podemos imaginar una balanza

romana, y poner en un plato los costes y en el otro los beneficios para ver si hay equilibrio o no.

■

Pon en la balanza costes y beneficios.

■

Sin embargo, esta exploración del principio de equilibrio es más compleja de lo que parece a simple vista. De hecho, este principio siempre cuesta más de comprender y de poner en práctica en nuestras formaciones… ¡y seguramente en nuestra vida! Ello se debe a que no sabemos contar. Es como si no supiéramos valorar que a cada menú le corresponde una factura y que cada factura que pagamos corresponde al menú que nos hemos comido. No vemos con claridad lo que damos y lo que recibimos en una situación o relación, puesto que parte de los beneficios recibidos nos quedan fuera de la conciencia. Es lo que se conoce como beneficios secundarios. A menudo no percibimos los beneficios que están relacionados con necesidades emocionales no atendidas y que están siendo cubiertas parcialmente por la persona o la situación de la que nos quejamos. De hecho, nos mantenemos en esa situación porque nos da beneficios, pero inconscientes. En estos casos tendemos a quejarnos del precio de la factura, porque no apreciamos la calidad del menú que nos tomamos.

■

A cada menú le corresponde su factura.

■

Otras veces sucede lo contrario: no conseguimos ver que estamos pagando un precio alto por el beneficio que obtenemos, nos quedamos deleitándonos en el menú sin pensar que nos va a costar un dinero que a lo mejor no tenemos o que querríamos dedicar a otra cosa.

Ejemplo:

Un joven padre de familia acude a terapia por problemas con su pareja. Y en las primeras sesiones comenta que le encanta jugar a juegos de rol online todos los días un par de horas. Le cuesta darse cuenta de que está perdiendo momentos para disfrutar de sus hijos pequeños (aunque parece ser que su pareja sí lo ha visto). Este cliente es consciente del menú (lo bien que lo pasa), pero no quiere pensar en que después va a tener que pagar la factura (vida familiar desatendida).

En las relaciones entre personas adultas es difícil mantener un equilibrio. Se rompe el equilibro si uno da a otra persona y no recibe nada de esta. Tenemos tendencia a pensar que, si en una relación uno siempre da y no recibe, esta persona se va a cansar de dar y va a romper la relación. Sin embargo, una mirada más atenta a la realidad nos muestra algo bastante distinto. Es duro que no se valore lo que uno ofrece, y es desesperante sentir que uno no recibe nada por mucho que dé. Sin embargo, ¿cuántas veces nos quedamos quejándonos de lo mucho que damos y lo poco que recibimos? A veces no somos conscientes de que dar nos coloca en una situación de superioridad y de poder, en el sentido de que nos hace sentir generosos y capaces. Sin embargo, recibir (o pedir ayuda) nos conecta con nuestra dependencia y vulnerabilidad, lo que no suele ser plato de gusto para la mayoría. Por eso, cuando uno solo recibe de otra persona, pero no le da nada a cambio, quien recibe se siente necesitado, en inferioridad y en deuda con quien le da. Quien solo da, por otro lado, siente que tiene derechos (al

menos morales) sobre el otro. Cuando no hay equilibro se establece –a menudo inconscientemente– una dinámica de poder en lugar de una dinámica de igualdad, lo que rompe la dignidad de una de las partes o de las dos.

El principio sistémico de equilibrio trata, en el fondo, de la búsqueda de un intercambio limpio que no genere deuda. En desequilibrio, la deuda es inevitable y lleva a la agresividad en ambas partes. Esta agresividad se va a mostrar irremediablemente en alguna de sus múltiples formas, ya sea como violencia explícita o de manera más sutil, en forma de agresividad pasiva: reproches, comportamientos autodestructivos, manipulaciones o abandono.

Cuando no hay equilibrio nos encontramos en una relación vertical (arriba está el que da y debajo el que recibe), mientras que cuando hay equilibrio nuestras relaciones son horizontales, de igual a igual, en cierto modo «fraternales» y, por tanto, más libres.

El equilibrio entre padres e hijos merece mención aparte. El intercambio no se puede llevar a cabo recíprocamente, ya que los padres dan a los hijos lo más importante y eso no se puede devolver: la vida. Además de la vida, que es el mayor regalo que podemos recibir, los padres dan mucho mientras los hijos no son adultos independientes: tiempo, amor, energía, atención, recursos… Los hijos no pueden devolver a los padres la vida que tienen gracias a ellos, sino que equilibran hacia adelante, haciendo su propia vida de la mejor manera posible, dando vida a sus propios hijos cuando los hay o contribuyendo a la comunidad a la que pertenecen, para el bien común.

También se producen desequilibrios que afectan nuestro bienestar y salud en relación con diferentes aspectos de uno mismo. Por ejemplo, cuando uno enfoca solo sus dificultades, o cuando uno pone mucha energía y tiempo en un empleo por el que recibe pocos beneficios a cambio (por ejemplo, poco salario y mucha carga de responsabilidad).

Podemos concluir que en el enfoque con muñecos que nosotras proponemos, trabajamos con visión sistémica, dejando claro que no realizamos terapia sistémica familiar en sentido estricto. Hay muchas diferencias importantes. Primero que los principios sistémicos simplificados no hacen referencia solo a las relaciones familiares, sino que podemos trabajar con ellos de manera generalizable en todos los contextos, incluidos el intrapsíquico. También el modo en que usamos la comunicación entre profesional y cliente, que en nuestra práctica es más abierto a la exploración conjunta que la comunicación altamente estructurada y directiva con la que trabajan los terapeutas sistémicos en sus sesiones para facilitar el cambio.

Sin embargo, desde nuestra experiencia en terapia, no entendemos el trabajo con muñecos sin tener en cuenta estos principios universales que afectan y regulan todos los sistemas vivos, y en particular los humanos. Por un lado, el movimiento esencial de conservación-expansión que conforma el equilibrio dinámico básico para la supervivencia del individuo en el conjunto, la vida en movimiento. Por otro lado, la necesidad de integrar todo lo que forma parte de cada sistema, es decir, la vida con todo lo que la conforma, de manera ordenada y equilibrada. En definitiva, ¡vivir la vida en movimiento!

6. Cómo hacer intervenciones moviendo los muñecos

Cuando nos encontramos frente a una de las muchas y variadas situaciones de alguna de las personas que nos consultan y planteamos un trabajo con muñecos, debemos no perder de vista nuestra tarea y nuestro objetivo de la sesión. Se trata de ayudar al consultante a ver un camino nuevo para superar una situación difícil o confusa. Para ello, necesitamos tener en mente esta concepción sistémica de la interrelación humana y del movimiento esencial hacia conservar o cambiar y expandirse. Si es así podremos ayudarle a reformular la historia que se cuenta de manera que su vida pueda fluir.

La máxima que debemos retener cuando vamos a mover muñecos es que vamos a apoyar un sistema, y que vamos a ayudar a la persona a integrar más aspectos y a hacerlo de manera ordenada y equilibradora. Para ello vamos a validar todo lo que forma parte de la situación y de su historia (y de la historia de su sistema) a la vez que le ayudaremos a ampliar su visión para que pueda encontrar, en un contexto más amplio, las claves que le llevarán a un mejor lugar interno.

¿Por dónde empezar? Veamos paso a paso. Una vez el cliente ha expuesto verbalmente y representado con muñecos el tema de su consulta, lo primero será recordarnos a nosotros como facilitadores que estamos ante un sistema (o varios), y que vamos a ver dónde y cómo los tres principios sistémicos, integrar, ordenar y equilibrar, no están siendo tenidos en cuenta. Así, antes de nada, durante la exploración estaremos atentos a ver qué es aquello que el cliente no está incluyendo (obviando o directamente rechazando). Lo segundo

es recordar que antes de proponer cualquier movimiento, este deberá ir en la dirección de incluir para aportar un mejor orden y equilibrio.

▪

Antes de mover, ¡mira! y recuerda: mover solo para incluir, ordenar y equilibrar.

▪

Naturalmente integrar, ordenar y equilibrar funcionan de manera simultánea en todas las situaciones, con más o menos relevancia de uno u otro. Solo a efectos didácticos vamos a verlos ahora separada y detenidamente, uno a uno, y a trabajarlos con muñecos. En la práctica, trabajar con muñecos, más que aplicar el método estrictamente, es dejarse llevar por el arte.

6.1. Integrar con los muñecos

Como ya hemos dicho, en situaciones complejas o que nos limitan, lo que nos va a servir de recurso para superarlas es ampliar el ángulo de visión, añadir detalles o aspectos no contemplados previamente. También a veces simplificar nos ayuda a comprender, pero este es otro tema que en realidad no tiene que ver con añadir lo que falta, sino con ponderar los elementos.

Así pues, y no nos cansamos de repetirlo, la solución no está en eliminar nada sino en añadirlo todo, para agrandar y ampliar un contexto tanto externo (en una situación relacional concreta) como interno (una imagen intrapsíquica).

▪

No caigas en la tentación. ¡No elimines nada!

▪

Cualquier movimiento en la línea de integrar puede ayudar a la persona a ampliar su visión de la situación y a ampliar aspectos de sí misma. En realidad, nunca debemos creer solo lo que nos cuenta el cliente, no hay que pensar que su explicación es 100% cierta y la única visión posible. Si lo hacemos, estaremos encallados en la misma dificultad con la que está chocando el propio cliente o consultante y no saldremos de ahí. La clave suele estar en lo que omitimos, o lo que es lo mismo, en lo que falta. Cuando incorporamos esta mirada, resulta fácil escuchar no solo lo que el cliente dice, sino lo que no dice, lo que está excluyendo en su relato. Solo hay que mirar la otra cara de la moneda. A veces ni siquiera es necesario afinar el oído, porque lo que está omitiendo, suele ser lo

que tenemos delante, proyectado en unos muñecos determinados que podemos ver.

Ampliar la visión que un cliente puede tener de una situación es muy fácil usando el aspecto visual de la herramienta de los muñecos. Vamos a dar algunos ejemplos generales:

Podemos mirar una situación representada sobre la tabla desde diferentes ángulos.

Ejemplo:

Desde lo que ve cada muñeco (bajando la mirada a la altura del muñeco, por detrás). Este sencillo cambio de perspectiva, desde los ojos de los muñecos, aporta a veces muchas sorpresas y comprensiones.

Podemos nombrar y añadir muñecos para los opuestos de algún aspecto representados en la tabla.



Ejemplo:

Lo que vemos y lo que no, los obstáculos y los recursos, lo que nos molesta de la situación y lo que nos aporta, etc. En esta imagen, por ejemplo, podemos observar parejas de muñecos, que representan «yo» y «yo en crisis» de varios alumnos de una formación, una manera amable y divertida de acercarse a la sombra o a la parte neurótica de uno mismo. Además de incluir, estamos equilibrando

Podemos desdoblar un aspecto, representándolo en varios muñecos.

Ejemplo:

Explorando la vivencia de estrés de un director de una PYME porque tiene muchas cosas bajo su control, podemos proponer que use varios muñecos: para el control en supervisión de los trabajadores, para el control de las cuentas, otro para el control en las actividades de los hijos, etc. Esto aumentará matices y ayudará a gestionar una situación dividiéndola en partes más pequeñas.

Podemos incluir emociones generadas por una situación o sus matices poniendo diferentes muñecos para esas emociones.

Ejemplo:

Para una persona que se siente impotente, podemos poner un muñeco para la impotencia, o también desdoblar la impotencia, poniendo también un muñeco para la rabia y otro para la tristeza.

▪

Caso: Mi lado malo y mi lado bueno

Lidia, de 15 años, viene a consulta a petición propia por la tensión en la casa familiar desde hace dos años. No puede más. Sus padres se han separado, pero viven bajo el mismo techo hasta que consigan vender la casa, pero de momento, no se vende. Los hermanos mayores se han ido fuera a estudiar, uno por un año y otra, toda la carrera. Ella se ha quedado sola. Por las tardes está con su padre, que habla mal de su madre. Sin embargo, ella, a primera vista, quiere irse con su madre, se identifica más con ella y piensa que es la única que la escucha. Su padre lleva dos años en paro y bebe a menudo. Ambos, padre y madre, tienen nuevas relaciones de pareja.

Lidia dice que siente algo malo dentro de ella, como una parte que no le gusta, que es mala. Dice que piensa cosas horribles, como de qué manera puede hacer daño y que incluso a veces lo lleva a cabo, por ejemplo, con comentarios muy hirientes a compañeras, sobre todo a alguna chica «que va de sobrada». Esa parte no le gusta, se la quiere quitar de encima, pero no puede, «me sale solo».

Lidia habla también de un lado suyo bondadoso que la madre ve en ella, muy servicial, siempre dispuesta a ayudar y escuchar. Con sus amigos, a pesar de la imagen de chula y borde, es muy complaciente y a ella le cuesta pedir lo que ella misma necesita.

Le pido que saque tres muñecos: uno para ella (recordad siempre: uno para el cliente) otro para su lado bondadoso y otro para su lado malo. Vamos a trabajar con la polaridad. Es interesante, porque solemos identificarnos más con uno de los polos y olvidamos o negamos que el otro polo también nos aporta. Así que vamos a explorar para incluir.



La muñeca de delante es ella, la sirenita es su lado bueno y la muñeca con fuego es su lado malo.

Exploramos la imagen juntas. Vemos que ella dirige, pero no puede ver a las muñecas de detrás. La sirenita tiene su mismo pelo, y los brazos hacia delante como con ganas de moverse, ir al encuentro de la de delante. En cierto modo, es como si fuera la misma, y le permito que la mueva.

Las coloca así, juntitas ella y su parte buena, la que siempre agrada a todos. La que parece inofensiva es el lado amable, pero es una sirenita, su cola no le permite andar, aunque Lidia dice que tiene muchas ganas. En esta nueva posición (que es la ideal para ella), la

muñeca de su lado malo queda más lejana todavía. No hay que olvidar que todo lo que excluimos nos vuelve con más fuerza y de forma inconsciente, por lo que le propongo mirar cara a cara ese lado que no le gusta.



Entonces, gira su muñeca y la sirenita para poder mirar al lado que excluye.

Para integrar, comenzamos a ver cómo es la muñeca primero. La chica comenta que está llena de fuego, que tiene mucha fuerza, que está como parada sin actuar, que le mira con ojos de buena como diciendo: «Hazme caso». Yo añado algunas señalizaciones y reformulaciones, en el sentido de recordarle que es una parte de

ella: «Yo también soy tu», «Yo llevo fuego», «A mí se me ve cuando me enfado». Entonces le pregunto:



T: ¿Qué cosas te hacen enfadar?

L: Cuando mi padre critica mis gustos musicales; cuando me entero de que dos amigas están juntas en una casa y a mí no me han avisado y vivo al lado; cuando los padres de otra amiga le escriben en el Whats que se vaya a casa a cambiar de ropa porque se parece a mí, como si yo fuera la que influye mal a su hija…

Vemos que ese lado malo se activa cuando alguien comete una injusticia con ella, sobre todo cuando es juzgada o excluida. Vemos que ese lado malo le avisa de que algo le está doliendo, algo que es importante para ella. (Todas las emociones tienen una función, como veremos en el capítulo 8). Es un indicador de las cosas que le duelen y que no puede pasar por alto, aunque sea complaciente, aunque quiera agradar. Hay situaciones que no puede pasar por alto, el fuego le indica dónde se está quemando y claro, es llamativa y desagradable, pero es también ella y su dolor.

Y así lo dejamos. Terminamos la sesión en abierto, para que integre el lado malo como un lado avisador de situaciones que le dañan.

Al cabo de un par de días me envía esta imagen, para explicarme por qué se cierra, por qué tiene un muro, por qué ataca. Y dice que ataca porque tiene dolor y se siente atacada, continuamente. Es clarificador y muy gráfico el modo en que ha introducido su dolor después de trabajar con los muñecos y cómo ha resignificado su lado malo como su lado herido.



El proceso de integración de su dolor continúa en los meses siguientes a lo largo de varias sesiones. Los adolescentes tienen su estructura caracterial abierta, en transformación, y con un poco de apoyo encuentran y comprenden más rápidamente que los adultos su funcionamiento intrapsíquico y cómo pueden adaptarse al entorno.

-

Vamos a seguir detalladamente cómo podemos incluir a partir de una

determinada configuración inicial de muñecos.

6.1.1. Cómo explorar la imagen para integrar

En la exploración inicial suele verse más fácilmente si la persona está excluyendo algo. Por eso es importante, tras dejarse tomar por la primera impresión, explorar con el cliente lo que quizá está faltando, sin precipitarse a añadir y menos a mover. La mayoría de las veces, la clave del trabajo es justamente eso que falta en la imagen inicial.

Mirar en la tabla:

Asegurarse siempre de que está el muñeco del representante del cliente, el «yo integrador».

Asegurarse de que el cliente no ha olvidado poner ningún muñeco de los que le hemos sugerido.

Mirar asimetrías.

Mirar si hay círculos sin cerrar («Parece que hay un hueco en el círculo») o huecos en secuencias de muñecos.

Mirar si falta algo en puntos de confluencias de miradas de varios muñecos («¿Adónde crees que están mirando?»).

Intervenciones verbales del terapeuta que ayudan a integrar son:

Preguntar al cliente si cree que tiene que añadir a alguien o algo después de la primera impresión, en la primera imagen.

Para trabajos interpersonales: «Mira bien, por si quieres añadir a alguien», «¿Dirías que falta alguien?», «¿Están todos?», «¿Añadirías a alguien?».

Para trabajos intrapsíquicos, preguntar: «¿Añadirías algo, algún aspecto?», «Mira ahora si se te ha olvidado algo», «Antes de continuar explorando, mira a ver si te viene ahora algo más».

Hacer notar al cliente las asimetrías o huecos

«Se diría que falta algo aquí» (señalando con el dedo).

«Yo veo como un círculo (una flecha, una espiral, una imagen simétrica…) y un hueco aquí, ¿no? ¿Crees que faltaría algo en este hueco? ¿Se te ocurre qué podría haber aquí?».

Escuchar lo que el cliente rechaza, lo que niega, o lo que omite verbalmente, pero a lo mejor muestra corporalmente (tensión, enfado, tristeza, por ejemplo). En algún momento de la sesión se puede señalizar para incluirlo.

Nombrar lo que el cliente niega, rechaza o excluye para incluirlo verbalmente:

«Así que no te importa que el jefe haya dado este proyecto a otro compañero ¿no? ¿Pero puede ser que eso te ponga un poco nervioso o tenso? Diría que estás con el ceño fruncido (o que mueves el pie, o que aprietas la mandíbula. ¿Puede ser?». Si dice que sí, le podemos sugerir que añada un muñeco que represente esa emoción. (Ver cómo incluir emociones en el capítulo 8).

«Veo que no has puesto a tu padre. [...] Debió ser duro quedarse sin padre tan joven».

Sustituir pero por y.

6.1.2. Movimientos de inclusión

Si hemos explorado y detectado aspectos que faltan, podemos realizar distintos movimientos para facilitar su inclusión. El más obvio es añadir un muñeco que represente lo que el cliente excluye. Sin embargo, tenemos que usar aquí el pincel fino, y no tanto la brocha gorda. Conviene recordar de nuevo (y esto es muy importante y a menudo se obvia) que incluir algo a veces solo es posible con el paso del tiempo. A veces es un proceso muy largo.

Por ejemplo, cuando alguien rechaza a un padre o una madre porque le abandonó o maltrató. En algunos casos podemos intentar una intervención del tipo: «No es sorprendente que estéis enfadados con tu padre porque os abandonó cuando eras muy pequeña, pero ¿qué te parecería poner un muñeco para él en algún lugar de la tabla, aunque solo sea porque sin él no existirías?». La experiencia nos confirma que intervenciones así deben hacerse con prudencia. (Ver el caso: «¿Y el padre?» en el capítulo 7).

▪

Incluir no se puede forzar, vayamos pasito a pasito.

▪

De todos modos, usando muñecos hay diferentes maneras de intervenir y mover para facilitar que el cliente pueda incluir, según el punto del proceso en el que la persona se encuentra. Veamos algunas maneras de hacerlo, desde las más suaves a las más intensas:

Mirar (solo mirar) los muñecos que representan aspectos rechazados o excluidos y que ya están en la tabla.

Describir el muñeco que representa lo rechazado, lo excluido.

Hacer que el muñeco del cliente mire cara a cara a otro muñeco que represente lo rechazado, lo excluido.

Elegir un muñeco para lo rechazado, aunque no se ponga en la tabla en la sesión.

Añadir muñecos para personas rechazadas, ignoradas, olvidadas.

Añadir muñecos para aspectos rechazados del cliente: la sombra, lo que no acepta de sí, lo que no le gusta de sí. (Ver más arriba el caso: «Mi lado bueno y mi lado malo»).

Añadir muñecos para momentos o sucesos vitales.

Añadir un muñeco en un «hueco» (aunque no se sepa qué hay o qué representa).

Añadir un muñeco para un síntoma.

Proponer que el muñeco del cliente se comunique con el muñeco del aspecto o persona excluidos, recordando que solo se puede hacer hablar al muñeco del cliente o a los muñecos que representan aspectos del propio cliente, nunca a los muñecos que representan a otras personas.

Proponer que el muñeco del cliente se acerque, haga alguna visita a algún otro muñeco que representa una persona o aspecto interno rechazado.

Vale la pena tener en mente que, en problemas relacionados con temas familiares, a menudo se pueden estar excluyendo pérdidas, duelos no realizados, personas que han dañado al sistema («los malos») o que no se han adaptado a él (las «ovejas negras»). En relación con problemas en temas profesionales, es frecuente que se esté excluyendo el éxito (a veces se excluye por razones sistémicas familiares) o el fracaso.

A veces no nos damos cuenta de que lo que nos molesta de otros es algo que tenemos nosotros también, pero no nos lo podemos reconocer. Técnicamente, decimos que proyectamos nuestra sombra. A veces es fácil ver en los muñecos cómo esto sucede, y los muñecos pueden ayudarnos a identificar e integrar esa sombra proyectada.

-

Caso: Bendita Navidad

Este es el caso de una paciente escritora de 60 años, Marcela, que hizo un proceso terapéutico narrativo durante seis meses. Su demanda era que necesitaba narrar su vida delante de alguien, su historia para entender dónde estaba ahora y por qué le molestaban ciertas cosas. El proceso ya había finalizado y, pasados unos meses, Marcela llamó de nuevo porque necesitaba una sola sesión de asesoramiento por un tema que le rondaba e inquietaba, las «benditas Navidades» y las comidas familiares de esas fechas. Así lo explicaba: «Tengo miedo a la comida de Navidad, no quiero ver a mi cuñada y a mi hermano. Es un tema delicado, tienen un problema con la bebida, además me amenazaron una vez con contar cosas de mi vida de cuando era joven a mis dos hijos… Pero puede que sean las últimas navidades de mi padre y le quiero mucho y quiero ir, pero ¿cómo afrontarlo?».

Entonces le sugiero un trabajo con muñecos para ver juntas lo que está pasando. Como ha nombrado a su cuñada, a su hermano (marido de su cuñada) y a su padre, le pido que saque un muñeco para cada uno de ellos y otro para ella y que los sitúe en la tabla tal y como los sienta a día de hoy.

Marcela es la geisha con coleta; su padre, el miliar de pelo gris con barba; su cuñada, el preso y su hermano, el muñeco de negro (configuración inicial vista desde dos perspectivas distintas)




Primera impresión de Marcela: Hay dos bandos enfrentados, por un lado, mi padre y yo y por otro, mi hermano y mi cuñada.

Primera impresión de la terapeuta: Es algo entre la cuñada y ella, ya que el padre mira hacia otro lado y el hermano está pendiente de su mujer (la cuñada de la clienta). Reservamos esta primera impresión.

Miramos cada muñeco:

M: Es curioso, la cuñada es un preso, es como si estuviera presa de su adicción al alcohol. Está amargada con la boca hacia abajo, es como si no pudiera hacer mucho y encima lleva a mi hermano al lado, que es como una carga.

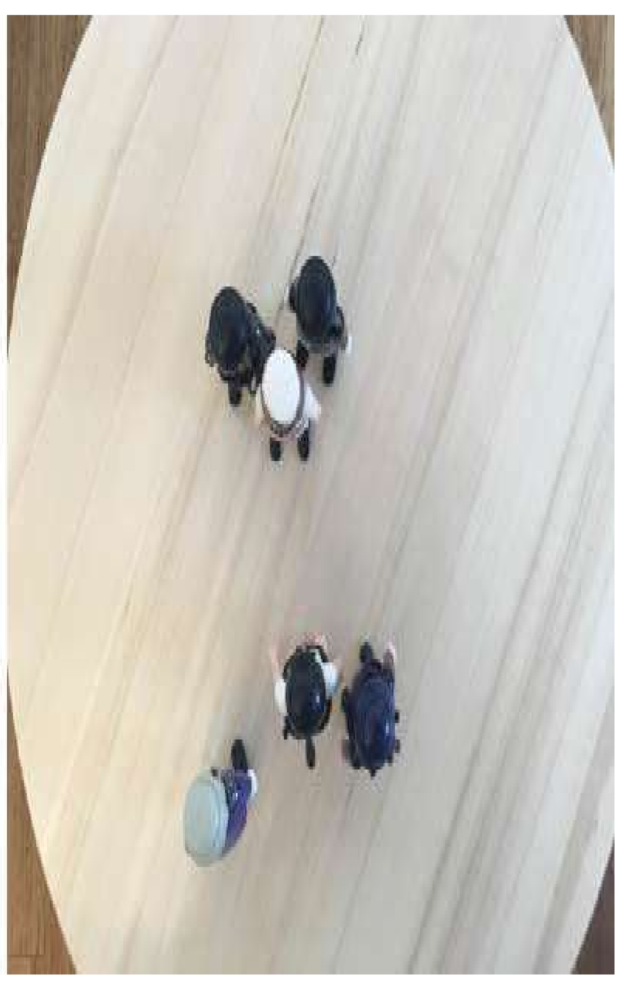
Marcela se sacó como una muñeca geisha, está al servicio de la familia, que es algo que reconoce, tanto al servicio de la familia actual como a la de origen. Sin embargo, dice que ya no está dispuesta a pasar por alto ciertas cosas o comentarios hirientes que la cuñada suele hacer sobre el pasado turbio de la clienta. La clienta fue una mujer que vivió la vida de manera muy libre, probó drogas, perdió amigos cercanos por adicciones. Más tarde solo le quedó el alcohol, y cuando tuvo a sus dos hijos decidió que debía cambiar de vida. Ahora es bebedora social.

La sesión se centró en incluir y recolocar experiencias para darles un sentido constructivo y en recolocarse en la familia actual. Al sacarse como geisha vemos que quedan resquicios de ser servil, de estar para el otro y no para sí misma, esta vez con la familia de origen. Es algo que le acompañará, lo importante es darse cuenta y poner conciencia en ello para atenderse también a ella y dejar de priorizar a su hijo y a su hija, que ya son adultos y viven fuera de casa.

Como conozco el pasado de Marcela y ella se enfoca mucho en su discurso en que la bebida ha destrozado la vida de su hermano y de su cuñada, le pido que ponga un muñeco que represente la bebida en ellos y otro que represente la bebida en su propia vida.

Esta es la nueva imagen:





Saca dos muñecos: uno de negro que sitúa detrás de su cuñada y hermano y es la adicción que comparten ellos y excusan entre ellos, y otro, el ninja, que es la adicción que tiene ella al alcohol. No me deja de sorprender cómo se reflejan en la tabla principios como el de equilibrio a través de la simetría (se aprecia de manera más clara cuando miramos la tabla desde arriba): tres de un lado enfrentados a tres del otro lado.

Marcela habla mucho de la adicción de su hermano y su cuñada, lo que les impide hacer en la vida todo lo que montan familiarmente, cómo les justifica todo. Está claro que lo tiene integrado, pero ¿qué hay de su propia adicción al alcohol? Esa la nombra menos y la excusa, pues habiendo tomado drogas de joven, el alcohol social es un mal menor muy entendible para ella, al menos para su parte racional.

Para integrar de manera más consciente su adicción, le pido que mire al muñeco que representa su propia adicción, en vez de mirar al de su cuñada. Le pido que mueva su muñeca donde pueda ver su adicción cara a cara.

Como hemos visto, integrar con muñecos se consigue de varias formas: nombrando lo que no nombra el cliente, sacando un muñeco para ello, mirándolo a la cara, etc.

Miramos a su adicción, que es un ninja. Hablamos de cómo son los ninjas: actúan de manera técnica, fina, hacen un trabajo de noche, por encargo, para proteger a alguien. Suelen ser muy eficaces: «Está ahí plantado, cuando lo tenía detrás sentía que iba a por mí, me miraba fijamente, pero ahora de cara parece que está a mi servicio. No entiendo nada».

Aquí comienza otra parte de nuestro trabajo, incluir y ordenar recordando todo lo que ha vivido la clienta con respecto a las drogas: cómo las fue colocando en su vida a medida que iba perdiendo gente amada, que cada duro golpe le hacía despertar del letargo de quedarse ahí enganchada, etc. La clienta entra en contacto emocional. Resignificamos:

T: El ninja te recuerda que no te puedes despistar, pero está ahí de manera amorosa y protectora, que es la mejor manera que ha encontrado para salir de otro tipo de drogas más duras y más ocultas (marihuana, cocaína, heroína…). Haz que esta geisha le diga a la muñeca de tu adicción (ninja): «Esto es una historia entre tú y yo», y no con la cuñada.

Marcela está en su propio proceso de cuidarse e intentar que la adicción no le vaya a más, y simplemente se ve reflejada en su cuñada, con quien comparte el mismo tema. Le da rabia, sobre todo cuando se justifica, «la mata» porque le recuerda a ella. Marcela

puede darse cuenta ahora de que es ella misma quien pone a la cuñada y al hermano entre la espada y la pared para que despierten, aunque sabe que, por muy duro que sea, esa no es la forma de ayudarles. En realidad, la clienta está lidiando su propia guerra con su propia adicción. Reformulamos sus comprensiones y le sugiero que diga: «No soy ejemplo para nadie. Mi cuñada tiene lo suyo y yo lo mío. Yo me creo que soy mejor que ella, que he podido colocar la adicción mejor que ella».

Por último, le sugiero que hable con el muñeco que representa a su padre: para ello coloca a su muñeco frente al de su padre (una visita).





El muñeco del padre le recuerda a un militar antiguo que ha lidiado muchas batallas, batallas de vida, que ha tenido que solventar muchos problemas y ha visto mucho, ha vivido mucho. Ahora está vivo aún, pero ya no está en la acción, sino en «estar simplemente» (actitud corporal del muñeco).

Marcela se echa a llorar y dice: «Papá, no quiero que te vayas, estoy muy nerviosa, me has ayudado mucho en la vida, me da mucha pena pensar que puede que pronto no estés más con nosotros… Te quiero. Si voy a la cena es por ti, por mí, por estar juntos unas navidades más».

Seguramente habrá algún comentario de su cuñada, seguramente ella se sentirá herida…, pero tras la exploración hay una parte de la clienta que ha podido incluir y ha podido mirar su propia adicción y decir: «Yo también estoy intentando colocarte lo mejor que puedo», y otra parte que dice: «Papá, te quiero y te voy a echar de menos cuando no estés».

-

6.2. Ordenar con los muñecos

Cuando convertimos nuestro pasado en nuestro patrimonio, podemos volver a casa.

ALAIN VIGNEAU

En la tabla es difícil que alguien ponga una situación de manera ordenada a no ser que lo propongamos explícitamente. Sin embargo, al poner los muñecos y hablar de ellos podemos ver si la falta de orden percibida puede estar confundiendo y afectando a la persona en aquello que consulta.

Cuando hay mucha confusión en el cliente o consultante en relación con un tema, podemos sospechar que hay falta de orden y proponer un ejercicio estructurado con muñecos (en lugar de libre representación) para que pueda visualizar el orden cronológico, una línea del tiempo a través de algún aspecto significativo. El tema elegido como hilo conductor para sacar muñecos tiene su importancia y depende de cuál sea la demanda.

Veamos unas propuestas estructuradas con muñecos para trabajar el orden:

Si es un niño que ha ido a varias escuelas, podemos proponer muñecos para cada escuela.

Si es una persona que ha tenido muchos cambios de domicilio, poner muñecos para las casas o ciudades.

Para personas migrantes, poner países en los que ha vivido.

Si se trata de una consulta profesional-laboral, poner trabajos que ha tenido.

Si la demanda tiene que ver con las relaciones de pareja, para las relaciones importantes que ha tenido.

La persona que consulta en diferentes edades respecto a un tema (periodos de cinco o siete años pueden ser una buena propuesta).

A partir de un ejercicio estructurado de orden se pueden abrir puertas para llevar a cabo otro tipo de trabajos, ya que surge la información de fondo, aquello que subyace a la trayectoria y qué es lo que se necesita integrar. Se pueden mostrar sentimientos y creencias que han generado las vivencias y que forman parte de la estructura intrapsíquica, a menudo de forma limitante. Estos sentimientos no atendidos o creencias no contrastadas ni reformuladas están en la base de las repeticiones, y solo haciéndolas conscientes y dándoles nuevos significados se pueden integrar.

Cuando emergen a la conciencia sentimientos o creencias tras un ejercicio estructurado de orden con los muñecos, se pueden atender en la misma sesión o posteriormente si son clientes que están siguiendo un proceso terapéutico con nosotros. Una de las maneras de hacerlo sería, por ejemplo, incluyendo esos sentimientos en forma de muñeco para conocer más esa emoción. O bien, añadir unos muñecos para diferentes partes del cliente que se sienten de una determinada manera y establecer un diálogo.

Ejemplos de temas subyacentes que se pueden trabajar a través de una propuesta estructurada de orden:

Unos padres traen a su hijo de 12 años que siempre juega solo en el patio. Ha tenido muchos cambios de escuela por motivos laborales del padre. Le pedimos que ponga en orden todas las escuelas en las que ha estado. En la sesión surge el sentimiento de «siempre llego el último». Tema que trabajar: la autoestima.

Una mujer de 35 años acude a consulta porque le cuesta estabilizarse en pareja. Le proponemos que ponga por orden cronológico a todas sus parejas importantes. Surge el sentimiento de aburrimiento cuando se termina la fase de enamoramiento. Tema que trabajar: la necesidad de novedad e intensidad constante.

También puede suceder que el consultante cuente una situación o tenga una demanda para la consulta y nos demos cuenta de que hay desorden. En terapia podemos detectar que puede ser útil apoyar y trabajar con el principio de orden en situaciones en las que el cliente se siente desbordado a nivel emocional o con vivencia de caos interno; demasiadas cosas para gestionar a la vez. A veces se

verbaliza claramente, otras veces podemos escuchar cierto atolondramiento en la manera de hablar, con frases inacabadas, interminables subordinaciones o emociones que dificultan seguir el relato.

Por otro lado, cuando un cliente representa un tema con muñecos, también podemos sospechar que hay desorden en el fuero interno (o externo) del cliente cuando observamos algunas de estas situaciones:

el terapeuta se confunde con lo que representan los muñecos;

el terapeuta se confunde respecto a la historia;

el terapeuta siente que no sabe por dónde empezar porque no se aclara, o bien el trabajo con muñecos entra enseguida en un atolladero.

Si se produce alguna de estas situaciones, es necesario ordenar primero para poder seguir (en la misma o en otra sesión).

■

Si te lías con la historia y no sabes quién es quién, ¡calma! Recuerda ordenar antes de seguir.

■

Si se da este nivel de confusión, podemos pedirle a la persona que narre la situación en orden cronológico «para que yo me aclare», lo que va a servir también para que quien consulta se aclare. Lo haremos pidiéndole que vuelva a poner los muñecos, o bien que haga una escena en paralelo si tenemos suficientes muñecos, o incluso lo tendremos en mente para proponérselo en una próxima sesión. Esto va a depender de la valoración del terapeuta en cada caso.

6.2.1. Cómo explorar la imagen para ordenar

A veces, cuando el cliente representa la escena, surge la confusión que a lo mejor no hemos detectado en la exposición de su demanda. Esto sucede, habitualmente, cuando no nos hemos tomado el tiempo suficiente para la entrevista y nos precipitamos a pedirle que represente la situación. Sin embargo, no llegaremos lejos si no dedicamos un momento a explorar si hay orden o no en la escena representada. La exploración del orden una vez colocados los muñecos tiene que ver con observar la colocación de los muñecos y, sobre todo, con formular las preguntas adecuadas.

Mirar en la tabla: La línea temporal se representa de dos maneras: de atrás (pasado) hacia adelante (presente y futuro) y de izquierda (pasado) a derecha (presente y futuro).

Las intervenciones verbales del terapeuta que ayudan a ordenar son las siguientes:

Plantear preguntas exploratorias de orden como: ¿Quién llegó primero? ¿Quién es mayor?, ¿Con quién vivías cuando llegó/conociste a «x»? ¿Qué pasó primero/antes? ¿Cómo era la situación antes de que tú llegaras?

Numerar usando muñecos (primero, segundo, tercero…).

Reformular los eventos difíciles o dolorosos como aprendizajes o fortalezas.

Si es en empresa, plantear preguntas exploratorias de orden como:
¿Quién la fundó? ¿De quién fue la idea primera del negocio?
¿Quién puso el capital inicial?

6.2.2. Movimientos que ordenan

Después de haber detectado que hay desorden interno (sea antes de poner muñecos o propiamente explorando la imagen) lo más fácil es proponer un ejercicio estructurado para facilitarle al cliente una nueva imagen. Sería algo así como ordenar las palabras de una frase para que el conjunto pueda ser comprendido. Esto lo haremos indicándole al cliente dónde poner cada muñeco (señalando con el dedo) y pidiéndole claramente que los ponga en orden cronológico (en la tabla, de atrás hacia delante o de izquierda a derecha).

El cliente va a ir contando cosas a medida que coloca los muñecos. Puede que surjan dudas, trozos no muy claros, emociones al recordar un momento vital concreto o un elemento relacionado con unas vivencias bonitas o difíciles… Rememorar ordenadamente, poniendo los muñecos uno tras otro a medida que se cuenta, ya ayuda a ordenar. Para el terapeuta, escuchar cómo va contando, las palabras y aspectos que resalta de la historia, ya sirve para ver cuáles son los temas centrales que necesita trabajar.

Además, una vez puestos todos los muñecos podemos ver una imagen global y explorarla. A grandes rasgos, podemos ver: similitudes y diferencias entre muñecos; seriación (por ejemplo «mujer, hombre, mujer, hombre», o bien, «un muñeco con ropa clara, dos con ropa oscura, un muñeco con ropa clara, dos con ropa oscura», etc.); punto de cambio (por ejemplo, muñecos vestidos muy tapados y a partir de un cierto punto muñecos con ropas ligeras, que muestran la piel, cambio de dirección, etc.); huecos o distancias entre muñecos.

Podemos empezar explorando lo obvio de la imagen en conjunto y podemos después seguir invitando al cliente a poner el muñeco delante de cada uno de los otros muñecos, también por orden, para

destacar algo importante que le ayude a incluir ordenadamente. A veces podemos trabajar tomando frases del cliente que le sirvan para darse cuenta de sus sentimientos o aprendizajes en cada etapa. De todos modos, este segundo paso de visitas puede ser excesivo a veces, ¡supone repasar una vida entera!

Los formatos estructurados que facilitan los movimientos que ordenan tienen que ver con representar una línea temporal o línea de vida en torno a un tema relacionado con la demanda.

Por sucesos, poniendo un muñeco para el cliente y un muñeco para cada evento.

Ejemplos:

Escuelas a las que ha ido, empleos en los que ha estado, formaciones realizadas, casas en las que ha vivido, parejas que ha tenido, ingresos hospitalarios superados, etc.

¡Precaución!: En situaciones con alto estrés o traumáticas hay que ir con mucho cuidado para que no haya demasiada exposición y evitar una posible retraumatización. Hay que valorar el momento del proceso y los recursos de afrontamiento del cliente.

Por periodos temporales en relación con un tema. Se pueden tomar periodos de cinco, siete o diez años. No conviene que haya más de diez muñecos en la tabla para que no sea pesado el proceso de exploración del muñeco del cliente delante del muñeco de cada momento temporal.

Ejemplos:

Mi idea de pareja, mi relación con la maternidad, mis ideales profesionales, etc.

-

Caso: Mi cabeza no para, no sé cómo encajar tantas cosas

María, una clienta de 26 años de otro país, pide una sesión de asesoramiento porque se siente rara, se da cuenta de que en su vida le han pasado muchas cosas y que no se siente bien. Por un lado, habla de una relación de pareja difícil, con cierta dependencia. También expresa no sentirse a gusto en su trabajo, problemas con la madre, y además va hablando de diferentes vivencias de su infancia. Comenta que por dentro se siente tranquila emocionalmente, pero en su cabeza hay muchas cosas. Le propongo un ejercicio estructurado siguiendo el orden cronológico. Se trata de poder ver con perspectiva y ordenar para ayudar a calmar la angustia y caos mental que se expresa en su discurso, y ver cómo se ve ella a sí misma.

Le propongo un muñeco para cada periodo de cinco años, desde los 5 años (el primero) hasta uno de 30 años (el último) y al final uno para sí misma actualmente («el yo integrador»).

Entonces le propongo ir visitando cada una de las muñecas y edades dando voz, validando y reformulando cada una de las vivencias que ella expresaba en el discurso, tanto las agradables como las que no lo fueron. A medida que visita cada edad, va añadiendo información.

•Muñeca de 5 años. Feliz con su abuela, integrada con el entorno, con la escuela del pueblo. Recuerdos felices.

•Muñeca de 10 años. Cambio de colegio, con más prestigio, pero en el que María no se sentía integrada. Para ella fue muy duro, sintió que perdía algo de su identidad para poder adaptarse, y aun así no estaba a gusto.

•Muñeca de 15 años (ladybug). Se sentía dividida en dos: hacia fuera todo iba bien, cumpliendo expectativas de la madre en relación con los estudios, pero por dentro se sentía triste y enfadada. El doble rol está representado en ladybug, una heroína de dibujos animados que es una adolescente normal y que tiene superpoderes durante 5 minutos en algunas situaciones.

•Muñeca de 20 años, la bailarina (esta muñeca está rota, y tiene una pierna pegada varias veces, pero no puede sentarse). De su país se trasladó a España y se dedicaba al baile en paralelo con estudios de escuela de negocios. La clienta ha tenido seis veces esguince de tobillo. También en esa época se enganchó a la cocaína y a conductas sexuales de desenfreno, una especie de vorágine autodestructiva.

•Bollywood. Disfrazada también, pero se divierte más y ha dejado las conductas destructivas ya hace un tiempo. Sin embargo, dice que todavía no se encuentra a sí misma. Necesita, dice, entender su vida y poder disfrutar, asentarse.

•Muñeca de 30 años (cuatro más de los que tiene actualmente). La clienta destaca que es una muñeca normal, y se asombra. Le pregunto: «¿Qué es ser normal?», y responde: «Que por dentro y por fuera sea la misma y funcione». Se da cuenta de que nunca ha podido sentirse ella misma, sin tener que cumplir expectativas, sin disfraz, sin tener que dar la talla.

•Muñeca integradora, en bikini. Para ella representa la necesidad de tener que ser vista por dentro, sin disfraz.



Este ejercicio le ha servido a la clienta para verbalizar que quiere ser normal, ser la misma por dentro que por fuera, unificarse. Hemos podido detectar con esta propuesta de orden biográfico el tema esencial que subyacía en su discurso atropellado, lleno de muchos temas. Con este trabajo nos hemos dado cuenta de que María necesita realizar un trabajo respecto a su idea de «normalidad». La clienta expresa sentir el peso de las expectativas externas, y va a necesitar acompañamiento para ver cómo empezar a gestionar los sentimientos que surjan si deja de actuar por fuera de manera distinta de como se siente por dentro. Posiblemente tenga que lidiar con sentimientos encontrados: como la libertad y la culpa cuando actuamos y dejamos de lado lo que las personas que nos importan esperan de nosotros.

▪

Antes de terminar estas orientaciones relacionadas con el orden en la tabla, vale la pena mencionar que, en ejercicios semiestructurados de línea de vida, a veces podemos proponer al consultante que ponga algún muñeco que le represente unos años más adelante, en el futuro. Es una manera de ayudarle a proyectarse, como si de algún modo pusiera un muñeco para un objetivo. Hay que ser cautelosos en el modo de acompañar esta propuesta para que esta proyección a futuro sea claramente comprendida e identificada por el cliente. Es importante asegurarnos de que no está habiendo una confusión entre el deseo y la realidad, y que el cliente comprende que ese futuro es en parte construible según una experiencia del pasado y unas decisiones en el presente en las que la persona asume su parte de responsabilidad.

6.3. Equilibrar con los muñecos

Podemos sospechar que no está siendo tenido en cuenta el principio de equilibro cuando:

la persona se siente agotada,

la persona se siente desvalorada o no tenida en cuenta,

la persona tiene quejas y reproches,

la persona quiere y no puede dejar una conducta o situación perjudicial,

alguien viene con sentimiento de deuda o culpa.

En estos casos es imprescindible explorar la situación cuidadosamente si no queremos terminar embrollados en la historia que se cuenta el cliente. Sucede a menudo que sí hay equilibrio, pero la persona no se da cuenta, como hemos comentado, porque los beneficios son inconscientes (secundarios). En este caso, utilizar los muñecos puede ayudarnos a visibilizar estos beneficios.

■

Los beneficios, a veces, están muy escondidos.

■

La manera de trabajar el «dar demasiado» (o «recibir demasiado poco», que es otra manera de decirlo) es representar con muñecos lo que cada parte da. Este ejercicio puede servir también para cuando alguien se siente en deuda o culpable. La deuda tiene que ver con sentir que el otro me da y yo no tengo como devolverle algo a cambio: porque no sé, porque no quiero o directamente porque no puedo darle lo que el otro me pide o necesita. Entonces, el que solo recibe se siente inferior, pequeño o pequeña, impotente, o débil.

Normalmente tendremos que ayudar al cliente con preguntas. Aquí hay que estar muy atentos a poner en cada lado de la balanza lo mismo: lo que da cada uno o lo que recibe cada uno, y no mezclar lo que uno da con lo que otro recibe.

■

Cuidado, hay que separar bien: peras con peras y manzanas con manzanas.

■

Las preguntas irán en doble dirección. Por un lado, las que puedan ayudar a hacer evidentes beneficios concretos que forman parte del contexto cotidiano en el que el cliente tiene la dificultad. Por ejemplo, si tiene que ver con la gestión de la casa y la familia, buscaremos preguntas sobre quién hace qué tipo de cosas (trámites bancarios, gestión del dinero, limpieza, planificación de actividades

extraescolares de los niños, etc.). Por otro lado, también preguntas y comentarios que apunten a beneficios emocionales que se obtienen en unos contextos particulares. Veámoslo mejor con ejemplos.

Si estamos atendiendo a una persona que tiene reproches hacia su pareja, exploraremos lo que cada uno aporta a la relación con preguntas sobre cuestiones prácticas de convivencia del tipo:

•¿Quién se encarga del papeleo, de facturas, seguros, etc.?

•¿Quién se ocupa del mantenimiento de la casa, coche, jardín?

•¿Quién se encarga de las cosas de la escuela?

También haremos señalizaciones o preguntas para que sea consciente de los beneficios secundarios que obtiene, del tipo:

•Qué descanso no tener que aguantar las reuniones de padres ni decidir cosas de la escuela, ¿no?

•¿Cómo te sientes cuando tu pareja te habla de las revisiones y reparaciones del coche?

En el siguiente punto veremos cómo proponer esta exploración con muñecos. Y si después de la exploración, al final la balanza queda del lado del que da demasiado, la opción que nunca falla es empezar a dar menos, aunque esto no es tan fácil como parece. Sin embargo, es muy interesante investigar esa opción, porque cuando el que da demasiado empieza a dar menos, puede comprobar

rápidamente si eso le hace sentir mejor o peor. Si el cliente se siente peor, podemos explorar los sentimientos (generalmente culpa) que surgen y así se harán evidentes los beneficios emocionales secundarios: «sentirse inocente», «sentirse útil», etc. Esto se entiende mejor con un ejemplo.

Imaginemos el caso de una mujer mayor que se ha dedicado en exclusiva al hogar y a cuidar de su familia. Esta mujer da mucho a sus hijos e hijas ya adultos, por ejemplo, cocinando, lavándoles la ropa, dejándoles vivir en casa aun cuando pueden permitirse vivir en su propio hogar, etc. Se queja de que es la chacha de todos. Pues bien, ¿qué puede suceder cuando deja de hacer todas esas cosas y los chicos no están ni aparecen a menudo por casa? Se puede encontrar con la dificultad de la vida «solo en pareja», un cierto síndrome de «nido vacío» y, en última instancia, sentir que su vida ha terminado porque ya no tiene sentido, en el caso de que su objetivo vital fuera crear y criar una familia. Ahí se evidencia que ese «dar» exagerado cumple una función, que podría ser: evitar sentir el fracaso del proyecto de pareja (o el conflicto de vivir en pareja), o bien dar sentido a una vida, o bien como anestesia ante el dolor del vacío existencial… ¡Menudos beneficios!

A veces sucede que realmente no hay equilibrio. Entonces puede que nuestro papel sea ayudar a la persona a darse cuenta de que necesita tomar decisiones para equilibrar. Si le cuesta mucho salir de una situación que comprende como desequilibrada, y después de haber explorado todo lo anterior, a veces puede ser un indicador de que es necesario explorar el sistema familiar o transgeneracional. Como veremos detenidamente en el siguiente capítulo, a veces actuamos de manera inconsciente por lealtades con miembros del sistema familiar y aun después de haber puesto la balanza coste/beneficio de manera racional nos sentimos atrapados y bloqueados (a menudo por la culpa) y no podemos tomar decisiones que suponen mayor bienestar.

Veamos cómo detectar si hay desequilibrio en una situación configurada en la tabla, cómo explorarlo y cómo proponer movimientos que ayuden a equilibrar.

6.3.1. Cómo explorar la imagen para equilibrar

Si le proponemos a la persona que represente la situación que le incomoda, podemos confirmar si hay equilibrio o no atendiendo, sobre todo, a la simetría o falta de ella en la configuración de los muñecos sobre la tabla. A partir de aquí podemos explorar con preguntas que ayuden a reflexionar y a tomar conciencia de costes y beneficios y hacerlo visible con muñecos. Vamos paso a paso.

Mirar en la tabla para ver si hay equilibrio: observar la simetría (mirando desde arriba es más fácil) y contar muñecos en diferentes zonas de la tabla (muchos muñecos en este lado, pocos en este…).

Intervenciones verbales del terapeuta que ayudan a equilibrar. Explorar con preguntas la relación coste/beneficio (o menú/factura).

- ¿Qué gana este muñeco? ¿Qué pierde este muñeco?
- ¿Qué podría ofrecerle este muñeco a este?
- Si viniera alguien de fuera, ¿a qué muñeco le pediría «x»?
- Si esta imagen fuera una balanza, ¿dónde habría más peso?
- ¿Cómo puede ayudar este muñeco a este?

•¿Qué precio está dispuesto a pagar este muñeco por este beneficio? (hay precios altos, precios asumibles, precios que se pagan con gusto, precios que no compensan, costes económicos grandes o pequeños, etc.).

6.3.2. Movimientos con los muñecos que equilibran

Si en la imagen inicial representada por el cliente detectamos que hay desequilibrios, hemos de empezar por explorar lo que el cliente está excluyendo inconscientemente, porque eso es lo que le mantiene en una situación. Como hemos dicho, se trata, en primer lugar, de hacer visible que quizá hay más equilibrio del que aparece a simple vista, y para ello buscamos que afloren los beneficios ocultos o los costes no percibidos. El terapeuta puede, desde una visión externa, sugerir con preguntas, pero siempre es el propio cliente quien valida o no las aportaciones (beneficios o costes no conscientes) que sugiere el terapeuta. Recordamos: ¡Nunca discutimos con el cliente!

A partir de una configuración libre de una situación, podemos pedir al cliente que añada muñecos usando algunos formatos semiestructurados. Veamos algunas propuestas posibles:

En caso de quejas y reproches hacia una persona:

a)«Por cada queja, un beneficio». Un muñeco para el cliente y otro enfrente para la otra persona. Sacar un muñeco para representar cada queja, y delante de cada una de esas quejas, poner otro que represente un beneficio. Es decir, detrás del muñeco que representa la persona o aspecto sobre el que hay queja, poner muñecos de cada queja y enfrente poner muñecos para cada beneficio. Luego podemos pedir mover el muñeco del cliente para ver mejor esta imagen.

Ejemplos:

«Este trabajo me aburre, no me da posibilidad de ser creativo (un muñeco para el aburrimiento), pero sí te da un sueldo a final de mes» (muñeco para el sueldo).

«Mi jefe no me valora…, pero sí te da la oportunidad de autoafirmarte y poderte valorar por ti mismo».

-

Caso: Estoy como siempre, no avanzo

En una de las sesiones de proceso terapéutico con una joven paciente, después de un par de años de proceso, viene a la sesión con un sentimiento de frustración por ver que vuelve a enfocar sus pensamientos en todo lo que no le ha funcionado, se siente como si no hubiera aprendido nada. Para no volver a enzarzarnos en el discurso de siempre, le propongo que represente esto que cuenta con muñecos. Así, además de elegir una muñeca para sí misma, elige otros cuatro muñecos que representan las equivocaciones pasadas (mujer vestida con llamas), el miedo (ninja), la tristeza (hombre con barba) y el sentimiento de injusticia (hombre con traje y corbata). Con esos acompañantes (tres de los cuatro hombres) ¡claro que se siente descompensada! Así que le propongo que saque y coloque frente a cada uno de estos muñecos, algo en ella que le ha ayudado a afrontarlo, que mire en su propia vida y su experiencia. De ahí surge esta imagen ampliada y ciertamente más equilibrada. En una sola sesión, solo con elegir estas muñecas y ponerlas frente a los hombres, se sintió mucho más animada… En este caso, ayudamos a completar la imagen de la clienta, que no estaba pudiendo ver sus recursos.



b)«Lo que tú no me das, lo que yo no te doy» o «Yo también lo conozco en mí». Ayudamos a la persona a apropiarse de las proyecciones, que es otra manera de crear empatía y rebajar tensión relacional. Proponemos al cliente sacar un muñeco para aquello que le molesta de otra persona y le proponemos que ponga delante un muñeco que represente eso que le molesta que también tiene el cliente.

Ejemplo:

«Mi colega me trata como si fuera tonta…», «Yo también trato como tontos a otras personas cuando…». O bien: «Yo conozco en mí la arrogancia cuando…».

c)«Yo te aporto, tú me aportas». En una situación que aparentemente no da ningún beneficio al cliente, pero el cliente siente que da mucho, se pone detrás del muñeco del cliente todo lo que este aporta, y detrás del muñeco que representa a la otra persona (o situación) también lo que le aporta a la persona.

Ejemplo:

«Yo dedico muchas horas a este trabajo y me encargo de cosas que nadie más sabe hacer, pero no se me valora». Ayudar a ver lo que el trabajo sí le da: salario, seguridad económica, aprendizaje, etc.

d)«Tu porcentaje, mi porcentaje». Pedir al cliente que hable de los porcentajes en que cada persona contribuye a algún aspecto que tienen en común.

Ejemplo:

En una situación de pareja, qué porcentaje de ingresos aporta uno y otro, o qué porcentaje de tiempo dedican uno y otro a las gestiones del hogar, del coche, educativas o de limpieza de la casa.

En cualquiera de estos formatos, es importante poner el mismo número de muñecos en cada lado de la balanza: obstáculos y

recursos, costes y beneficios, lo que uno da y lo que recibe a cambio, o incluso lo que uno da y lo que no da.

En el caso de conductas resistentes al cambio, se puede trabajar de diferentes maneras. Veamos otros formatos a través del ejemplo comentado anteriormente del joven padre de familia que dedica mucho tiempo a juegos online y viene a terapia por ultimátum de su mujer: «No puedo dejar de jugar con el ordenador».

e)Añadir muñecos para los costes no percibidos. Esto es especialmente importante en un caso como el anterior, para pasar de la motivación extrínseca («Vengo porque me lo pide mi mujer») a motivación intrínseca, que sea el cliente quien perciba sus propios costes y beneficios.

T: Cuándo tú dedicas tanto tiempo a esos juegos, ¿qué sucede?

C: Que mi mujer se enfada.

T: Elige un muñeco para el enfado de tu mujer (no para la mujer).

T: ¿A qué dejas de dedicarle tiempo?

C: A jugar con mi hijo.

T: Elige un muñeco para «juegos con el niño» (no para el niño).

f)Añadir muñecos para los beneficios secundarios. Si el cliente ya ve los costes (como era el caso en este ejemplo), se produce una cierta sensación de desespero, de incoherencia entre lo que tendría que hacer y lo que hace en realidad. Hay muchas formas de trabajar esto. Una de ellas, es ver los beneficios que mantienen su conducta de juego. Solo si vemos la función inconsciente que cumple una

conducta podemos sustituirla por otra que sea más beneficiosa. Exploramos primero con el diálogo.

T: Cuando tú juegas, ¿cómo te sientes?

C: Pues me quito de encima el estrés de la oficina, y no pienso en nada más que en mi partida.

T: O sea, que jugar te relaja (reformulación). Saca un muñeco para el efecto relajante (inclusión).

Este formato tiene la «virtud» de ayudar a comprender en profundidad por qué la persona no está pudiendo cambiar la conducta. En este caso, por ejemplo, es evidente que relajarse es algo importante para el cliente, y solo encontrando una manera más funcional de conservar ese beneficio podrá abandonar el juego online si al final el coste en la vida familiar le resulta demasiado elevado

Veamos ahora otro caso para irlo siguiendo paso a paso. Trabajamos con el principio de equilibrio para que la clienta pudiera ampliar su mirada y sentirse mejor en una situación difícil.

-

Caso: Siento una deuda

Se trata de una clienta (en este caso, alumna de la formación) que expone su dificultad, ansiedad y sentimiento de deuda por dejar un proyecto profesional y separarse del maestro para empezar un nuevo proyecto vital y profesional. Tras escuchar la historia que cuenta (en la que repite muchas veces la palabra deuda), la terapeuta decide qué elementos van a formar parte de la imagen inicial: ella, el maestro y el proyecto.



La exploración de los muñecos en la tabla con la ayuda de preguntas, así como el lenguaje de la clienta nos muestran qué principio necesitamos tener en cuenta para que se produzca un cambio en la situación. En este caso, por ejemplo, cuando preguntamos la posición de los brazos del muñeco, la clienta dice que «tiene necesidad».

T: ¿Quién necesita qué?

C: Él necesita que yo escriba para él.

En la propia manera de expresarse de la clienta, tanto verbal como corporalmente (por ejemplo, cada vez que dice «deuda» mueve las manos y el cuerpo de manera repetitiva), tenemos la información relevante. En este caso, deuda y necesitar son palabras clave para el trabajo posterior, ya que apunta claramente al tercer principio sistémico de «equilibrar». Aquí constatamos que en la clienta están contenidos tanto el problema como el camino de solución.



La terapeuta ayuda a la clienta a equilibrar proponiéndole que añada muñecos para lo que cada uno, ella y maestro, han ganado durante la colaboración. Así, primero va añadiendo un muñeco para cada cosa que ganó ella: la deuda, el apoyo emocional, el apoyo profesional, y un muñeco para cada cosa que también ganó el maestro: sentirse útil, sentirse sabio, sentirse joven y guapo, sentirse importante, trabajo realizado por ella para él, una mirada de envidia de los amigos. Es importante destacar que hay ganancias emocionales que a veces pasan desapercibidas, como los beneficios secundarios. También hay que recordar que para equilibrar debemos proponer muñecos para las ganancias en ambos lados.



Podemos ver literalmente que ya está en equilibrio (simetría), o incluso el maestro ha ganado más.

Al principio de la sesión explica que él le ha dado mucho y que ella, no sabe por qué, no puede marcharse y siente culpa. Atendiendo a los principios de integrar y de equilibrar, podemos ir añadiendo de manera que la clienta puede ampliar su visión y ver la solución por sí misma. Hasta aquí, apenas ha habido movimientos. Ahora se trata de ayudar a la clienta a acercarse a su nuevo proyecto (la pequeña del vestido de flores). Para ello, es imprescindible ver y verbalizar que ambos han ganado cosas.



La clienta remarca que lo importante para ella es ver que él también ha recibido, algo que no veía antes, y que ahora puede ir hacia su proyecto nuevo sintiéndose más en paz. La terapeuta propone mover la muñeca de la clienta despacito. En este movimiento surgen emociones, y vemos cómo se integra el trabajo no solo desde lo racional y visual, sino también desde lo emocional. La terapeuta aprovecha un comentario de la clienta sobre las flores que llevan en la ropa tanto la muñeca de la clienta como la del proyecto para reformular: «Ha llegado la primavera para nosotras». La propia cliente dice: «Ahora puedes crecer». En este punto podemos cerrar el trabajo.



Semanas después, en el siguiente módulo de la formación, la clienta nos comentó que le fue fácil decir al maestro que se iba, y ¡que no podía dejar de ver la imagen de la tabla de muñecos!

-

Como conclusión, diremos que trabajar el principio sistémico de equilibrio es sumamente complejo, puesto que hay muchos beneficios emocionales ocultos que están condicionando que se mantengan situaciones aparentemente desequilibradas. Los conceptos básicos están claros, pero su aplicación en la consulta, en la tabla de muñecos y en la vida en general es mucho más compleja.

En la balanza romana es más difícil de lo que parece identificar qué va en el plato de los costes y qué va en el plato de los beneficios.

▪

Entender el equilibrio no es fácil, requiere mucha atención, práctica, autoanálisis y paciencia.

▪

Para ayudarnos durante una sesión con muñecos nos puede servir plantearnos estas preguntas:

¿La imagen de la tabla guarda buena simetría?

¿Hay beneficios no identificados? Si una situación aparentemente desequilibrada se mantiene es porque hay un equilibrio de fondo a través de beneficios secundarios inconscientes (a menudo emocionales).

¿Es posible añadir muñecos de beneficios o costes? El terapeuta puede ayudar a hacer conscientes estos beneficios a través del diálogo y representándolos sobre la tabla con los muñecos.

¿Un formato estructurado nos puede ayudar a no perdernos?

Y finalmente, hay que contemplar la posibilidad de que haya un desequilibrio real, con lo que entonces podemos ayudar a desbloquear una situación, a facilitar un movimiento o cambio.

6.4. Recapitulando: cuidados básicos antes de mover muñecos

Hemos visto anteriormente cómo explorar la imagen de los muñecos sin moverlos, para lo que debemos tener presente los aspectos de una determinada actitud terapéutica basada en la escucha, la confianza y la exploración conjunta. Mirando la imagen, y apoyados en la fuerza de lo obvio que observamos en los muñecos, acompañados por el ritmo pausado del hemisferio derecho, ya estamos ayudando mucho a la persona a ampliar la visión para poder encontrar en sí misma una salida o un mayor bienestar en la situación para la que consulta.

Si además queremos hacer intervenciones que puedan servir a la persona moviendo los muñecos, hemos de tener presentes los principios que regulan todos los sistemas relacionales, en especial la necesidad de que todo sea integrado. No podemos mover los muñecos a nuestro antojo, o permitir que el consultante mueva a muñecos que representan a otras personas para que se ajusten a sus deseos o necesidades. Solo podemos mover el muñeco que representa al cliente, o en trabajos intrapsíquicos, mover las diferentes partes de uno mismo, sus emociones, sus necesidades. Cuando nos apropiamos de las proyecciones que continuamente lanzamos a los demás y que reflejan conflictos internos no resueltos, puede darse el cambio. Cuando se produce el cambio dentro de nosotros, también lo que está fuera puede cambiar.

Teniendo presente la perspectiva sistémica, podemos intensificar la intervención terapéutica proponiendo algún movimiento de los muñecos, siempre que tengamos claro el triple objetivo: integrar nuevos aspectos de manera ordenada y equilibradora. Para cada uno de estos principios, unas preguntas nos pueden orientar:

Integrar. ¿Está todo y todos? Si no, podemos añadir muñecos para algunas personas o aspectos que se están excluyendo.

Ordenar. ¿Está ordenado el relato? Si no, antes que nada podemos proponer un formato estructurado para poner en orden cronológico los muñecos. Si son personas, según su fecha de nacimiento (en organizaciones ver capítulo 12). Si se trata de temas, sucesos o situaciones del cliente, poner muñecos en línea temporal, cronológicamente.

Equilibrar. ¿Está equilibrado? Si no, añadir muñecos de beneficios (o costes) inconscientes para compensar lados opuestos de una situación intrapsíquica o relacional.

Mover los muñecos en la tabla (o proponerle al cliente que los mueva) es una fuerte intervención, puesto que supone ir de la imagen que tiene el cliente a una imagen nueva. Si no nos sentimos muy seguros, es mejor mantenerse en la exploración e intervención sin mover. Mover incluye un aspecto de proceso que debemos estar muy atentos a no violentar o precipitar, sobre todo en contexto terapéutico.

▪

Si no estás muy seguro, explora sin mover. Y si tienes que forzar un movimiento, espera, no es el momento aún.

▪

Como terapeutas, cuando proponemos movimientos de muñecos en una tabla estamos proyectando un paso hacia un lugar distinto, un lugar interno para el cliente al cual quizá todavía no ha llegado. Podemos caer en la tentación de querer acelerar el proceso hacia una solución en nuestro mapa mental, saltándonos fases o haciendo como si pudiéramos empujar al paciente a dar en una sola sesión los pasos de toda una vida. Si nos mantenemos al lado del cliente, sin prisa, podemos ayudarle a visualizar, a ponerse en marcha, hacia un lugar con el que aún no está muy familiarizado, que probablemente le genera miedo o inseguridad, pero que sin duda estaba ya dentro de sí mismo antes de que llegáramos nosotros como terapeutas con los muñecos.

7. Exploración del sistema familiar con muñecos

7.1. Qué entendemos por familia

Cuando le pedimos a un cliente que represente con muñecos a su familia, a menudo nos plantea preguntas del tipo: «Pero ¿quién? ¿Mi pareja y mis hijos, o mis padres?» o «Pero ¿a todos?». Siempre respondemos: «Pon a quien tú consideres». Tanto si preguntan como si no, nos encontramos con configuraciones de todo tipo: los que se ponen solo con su pareja e hijos, los que se ponen con padres y hermanos, los que se ponen con todos, los que ponen también a la familia del cónyuge, los que ponen a los que viven en la casa, los que ponen a los vivos y a los muertos, los que solo ponen a los vivos, etc.

Así que vamos a aprovechar ahora para aclarar algunos conceptos sobre qué entendemos por familia para ver después, a través de casos y ejemplos, cómo se aborda la familia en nuestro enfoque del trabajo con muñecos.

Por un lado, hablamos de la dimensión familiar biográfica, que sería la familia de origen en la que cada uno de nosotros ha nacido y se ha criado. Por otro lado, hablamos de la dimensión transgeneracional, que hace referencia a nuestra familia incluyendo las generaciones que nos precedieron. Para nuestro trabajo en psicoterapia, a veces necesitamos remontarnos hasta los bisabuelos, o excepcionalmente podemos ir hasta la generación de los tatarabuelos para comprender en toda su profundidad algunas dinámicas de la persona que nos consulta.

Cuando hablamos de la familia en el sentido más estrictamente biográfico, incluimos a todas las personas de la familia que hemos conocido en nuestra existencia física como individuos, o sea, desde nuestra gestación (vida intrauterina) y nacimiento hasta el momento actual: padres y hermanos en primer lugar, y después el resto de los

familiares allegados con los que hemos tenido mayor o menor relación personal.

Por otro lado, en contexto terapéutico distinguimos entre familia de origen y familia actual del cliente o persona que consulta. Por familia de origen entendemos la familia dentro de la que el cliente ha nacido y se ha criado, compuesta por los propios padres y por los hermanos, si los hubiere. Por familia actual entendemos la familia que ha creado como adulto el propio cliente. El modelo tradicional es el compuesto por ambos cónyuges y sus hijos. Es importante tener muy presente que en nuestra sociedad actual hay múltiples modelos de familia: familias monoparentales, familias formadas por progenitores del mismo sexo, familias donde conviven hijos de distintos progenitores, etc. Debemos ser conscientes de esta complejidad para no excluir a nadie, ya que todos los que pertenecen a la familia tienen un lugar en la historia y en la psique de cada persona.

En definitiva, si no queremos perdernos, hay que recordar que en la familia de origen se incluyen a los padres biológicos (tanto si son conocidos como si no) y a los padres de crianza, sean padre-madre, padre-padre o madre-madre. En generaciones anteriores, antes de la aparición de las leches artificiales, el ama de cría (que amamantaba a hijos de otra mujer) debe ser considerada como una madre de crianza, ya que sin esa lactancia posiblemente ese bebé no habría podido sobrevivir. En la práctica del trabajo sistémico, esto significa que una persona puede tener dos padres y dos madres (adopciones), o un padre y tres madres (por ejemplo, en caso de dos mujeres cuando una de ellas se fecunda con embrión de donantes de esperma y óvulo), o tres padres y una madre (padre y madre biológicos, más dos hombres adoptantes). La ciencia y la legislación en algunos países hacen que sea incluso posible que un niño tenga cuatro madres y un padre, en el caso de una pareja de mujeres que «adoptaran» un hijo gestado por una madre «vientre de alquiler» al que se le ha implantado un embrión de donantes anónimos. Dejando a un lado cuestiones éticas y morales discutibles, a efectos de implicaciones sistémicas, lo importante es

reconocer a todas aquellas personas que biológicamente y por crianza han sido necesarias para que el bebé pueda existir y sobrevivir.

■

Tu familia la forman quienes te han dado la vida y quienes han cuidado de ella para tu supervivencia.

■

En el caso de hermanos, se incluyen los hermanos por parte de padre y madre o los hermanos con los que se comparte un solo progenitor (no usamos la palabra hermanastro porque lleva a confusión). Aquí es importante también incluir los abortos (tanto provocados como espontáneos) y por supuesto los bebés que murieron en el nacimiento o a los pocos días o meses. De nuevo, la realidad en nuestra sociedad actual es mucho más compleja, ya que podemos encontrar familias formadas por hijos de varias parejas (familias ensambladas) que convivan o se críen como hermanos sin compartir nada de genética.

La generalización de las adopciones y de los métodos de fertilización y fecundación asistida provocan que los modelos de familia hayan aumentado en complejidad. El alcance de las implicaciones profundas de todos estos cambios en las familias está aún por conocer. Por lo pronto, como profesionales del acompañamiento a personas, es bueno tener presente el rol de todas las que forman parte del sistema familiar que ha hecho posible la vida. En el caso de fertilización y fecundación asistida, el propio rol de la ciencia tiene un lugar muy destacado, y reconocerlo o no tiene consecuencias importantes en el desarrollo de los individuos.

Otra distinción que tenemos en cuenta al trabajar con la familia (tanto actual como de origen, tanto biográfica como

transgeneracional) es referirnos a la familia nuclear o a la familia extensa. La familia nuclear está compuesta por progenitores y hermanos. La familia extensa incluye tíos/as y primos/as (y hermanos/as de abuelos/as y bisabuelos y sus hijos…) ¡¡La familia extensa parece a veces no tener fin!! Por eso es tan complejo, laborioso e interesante elaborar el árbol genealógico.

En otros momentos puede ser relevante también detectar los núcleos de convivencia en diferentes momentos de la vida de una persona, porque a veces coinciden y a veces no con la familia nuclear. Todos los miembros que conviven en periodos prolongados en una familia (abuelos, tíos/as solteros/as, abuelos/as viudos/as, una nanny o ama de cría, etc.) tienen influencia importante en las dinámicas interrelacionales, en particular en los menores, que construyen su identidad a partir de las figuras de apego de referencia en la infancia.

A quién considera cada persona su familia, y el rol que le otorga, con quién se relaciona y con quién no, cómo son las relaciones, cómo fue la familia en la infancia, qué sucede en la actualidad y muchas otras consideraciones se ven rápidamente en una configuración con muñecos.

7.2. La importancia de la familia

En todas las culturas, la familia imprime a sus miembros con la individualidad. La experiencia humana de identidad tiene dos elementos: un sentido de pertenencia y una sensación de estar separado. El laboratorio en el que se mezclan y dispensan estos ingredientes es la familia, la matriz de la identidad.

SALVADOR MENUCHIN

Sea cual sea el contexto en el que vamos a orientar o acompañar a un cliente, ya sea en el ámbito educativo, de salud o incluso el empresarial, es muy difícil hacer acompañamiento sin una mínima comprensión de cómo la familia marca todas nuestras relaciones con el mundo. La familia está en la base de nuestra creación como individuos y, por ello, una mirada detenida es imprescindible para todos los que vayan a utilizar la herramienta de los muñecos.

Desde el principio de la historia de la psicología se ha comprendido como fundamental la influencia de las vivencias infantiles en el seno de la familia. Independientemente del enfoque psicológico o psicoterapéutico desde el que vamos a acompañar a una persona, en algún momento del proceso vamos a encontrarnos con experiencias y vivencias de la infancia que han marcado profundamente el psiquismo de la persona. La relación del niño o niña esencialmente con las figuras parentales define nuestra manera de ver y sentir el mundo alrededor.

Lo que de niño viviste y aprendiste lo llevas contigo a todas partes siempre, aunque no sepas ver cómo.

▪

Aunque ya el psicoanálisis determinó que el desarrollo de la personalidad está marcado principalmente por los acontecimientos de nuestra primera infancia, no fue hasta la aparición de la terapia familiar sistémica cuando la atención terapéutica tuvo en cuenta lo que ocurre en el contexto más amplio de la familia para incluirlo en la práctica terapéutica. A partir de la terapia familiar, se empiezan a relacionar las conductas del paciente con patrones a nivel profundo, es decir, fuera del alcance de la conciencia, que son comunes a todos los miembros de la familia, como si fueran normas implícitas de un idioma particular con el que todos los componentes del sistema familiar se comunican. Sin tener presente este condicionamiento familiar, muchos conflictos no pueden encontrar una vía de expresión que permita al individuo tomar consciencia de la responsabilidad sobre los acontecimientos de su vida, y sentir la capacidad y libertad necesarias para transformarla.

Como sabemos, los muñecos son una herramienta muy visual que nos ayuda a construir una imagen, tanto configurando sistemas relacionales en los que los muñecos representan personas, como configurando elementos y aspectos internos de vivencias y de situaciones. Podemos representar problemáticas actuales o momentos del pasado, vivencias internas o escenas concretas que hemos vivido. En todos los casos, en la imagen proyectamos tanto información que conocemos racionalmente y queremos mostrar, como información inconsciente que no hemos elegido mostrar pero que puede ser traída a la superficie al representarla con muñecos.

Un ejemplo de proyección consciente es la mujer que al elegir un muñeco dice: «He escogido esta muñeca vestida estilo hippy porque mi hermana es un poco happy flower; además, tiene el pelo largo y la he puesto mirando fuera de todo, porque no se preocupa de la situación de mis padres».

Un ejemplo de proyección no consciente podría ser cuando una madre pone a sus hijas a su lado y a sus hijos al lado del padre, y cuando le hacemos notar «chicos con chicos y chicas con chicas», dice que no se había dado cuenta, pero que seguramente sea cierto que ella lo vive así.

Esto significa que cuando se representan personas de la familia podemos ver fácil y rápidamente mucha información esencial y relevante de las dinámicas familiares que subyacen a la problemática sobre la que el cliente consulta. En realidad, tanto si pedimos a la persona que represente a su familia como si sugerimos que se represente a sí misma y sus diferentes partes en conflicto (su miedo, su parte racional, etc.) como si pedimos que represente una situación profesional, estaremos mirando el mismo conflicto interno, pero desde dimensiones distintas (ver apartado 3.5) y en contextos de proyección diferentes.

Sin unos conceptos básicos claros de cómo la familia nos condiciona y marca nuestras relaciones será difícil que podamos hacer acompañamiento, sobre todo en el ámbito terapéutico. Incluso para personas que trabajan en el ámbito de asesoramiento empresarial es útil conocer estos fundamentos porque, aunque no se vayan a poder abordar directamente vivencias familiares por no ser el objetivo ni el contexto apropiado, sin duda son aspectos que también están desempeñando un papel. Esto es así porque, como ya hemos señalado anteriormente, las vivencias tempranas en el seno de la familia forman parte de la esencia de cada persona y se van proyectando en los diferentes contextos en los que nos

movemos. Por poner solo algunos ejemplos: nuestra relación con la autoridad está relacionada normalmente con la vivencia infantil-adolescente con el padre, el modo en que nos relacionamos con personas de distinto sexo también tiene relación con el modo en que aprendimos a hacerlo con nuestro progenitor de sexo contrario (con el padre para las mujeres, con la madre para los hombres), la relación entre iguales se aprende en buena medida con la vivencia de hermanos, etc. En particular, en el caso de tener que asesorar empresas familiares, es imprescindible tener unas mínimas nociones sobre las dinámicas familiares sistémicas para poder separar lo estrictamente empresarial de los conflictos familiares. Además, en todos los casos identificar las dinámicas ocultas que tienen origen en la infancia siempre es útil, por lo menos tenerlas en cuenta internamente y saber como darles un lugar desde nuestro encuadre profesional para evitar demasiadas interferencias escondidas.

En los siguientes apartados destacaremos los conceptos que nos parecen más relevantes desde nuestra propia experiencia profesional y que van a ser de ayuda cuando acompañemos a nuestros clientes y pacientes a través de los muñecos.

7.2.1. Conceptos clave, el origen de todo

Lo que persiste del pasado individual de los padres, pendiente o incompleto, a menudo se convierte en parte de su crianza irracional.

VIRGINIA SATIR

El modo en que la familia nos influye ha sido descrito en psicología desde hace años… ¡Y cada uno de nosotros tiene sus vivencias y ejemplos particulares al respecto! Aun a riesgo de quedarnos muy cortas en la exposición de unos conceptos que tienen muchos matices y que han sido desarrollados profusamente por prestigiosos autores, vamos a tratar de citar algunos aspectos básicos que nos ayudarán a comprender un poco mejor qué podemos explorar a través de los muñecos.

Vínculo y apego

Considero el deseo de ser amado y cuidado como parte integral de la naturaleza humana, tanto durante la vida adulta como anteriormente, y es de esperar en todo adulto la expresión de tales deseos, sobre todo en épocas de enfermedades o de calamidad.

JOHN BOWLBY

La manera en que las personas nos relacionamos unas con otras viene en buena parte determinada por el modo en que aprendimos a relacionarnos con las primeras personas de nuestra vida. Esto es fácilmente comprensible de manera intuitiva, ya que cuando nacemos somos totalmente dependientes de otros para nuestra supervivencia: nos tienen que alimentar, nos tienen que proteger del frío y de todos los peligros, y además nos tienen que dar afecto para que podamos desarrollar nuestras capacidades humanas como individuos autónomos y a la vez interdependientes. A medida que vamos creciendo y nos vamos desarrollando, vamos consiguiendo cuotas de independencia y de responsabilidad sobre nosotros mismos. Está claro, pues, que si somos pequeños solo podremos ver, sentir y conocer el mundo que nos muestren las primeras personas con las que nos relacionamos, que en la mayoría de casos serán nuestros padres.

Aquí entramos a hablar de dos conceptos, vínculo y apego, sobre los que reina una considerable indefinición, por no decir confusión, y que a menudo se usan indistintamente. Nosotras preferimos diferenciarlos, ya que nos parece que vínculo es una palabra más

general, que incluye el apego, que sería una manera de relacionarse con el vínculo.

Podríamos decir que el vínculo es la unión de afectos o la conexión biológica entre dos personas, ya que, como mamíferos, somos seres sociales en nuestra esencia. Por apego entendemos el tipo de relaciones emocionales y comportamientos que establecemos con algunas personas significativas con el objetivo de asegurar la proximidad de esa persona con la que tenemos vínculo para sentir protección, seguridad y consuelo. Sería algo así como que el vínculo es o existe y el apego es lo que hacemos para conservar la cercanía de ese vínculo.

▪

El vínculo es el hilo relacional y, cuando es biológico, es irrompible en la psique profunda. El apego es el modo en que construimos para no perder ese hilo.

▪

El concepto de apego fue desarrollado por el psicoanalista John Bowlby (1907-1990) en su teoría del apego, teoría que describe la dinámica de las relaciones humanas en base al modo en el cual el recién nacido se relaciona con la madre o un cuidador principal para asegurar su cercanía. Para Bowlby, la proximidad física a la figura de apego genera una base segura (produce tranquilidad, consuelo, agrado, placer), sobre la que será posible un buen desarrollo social y emocional del bebé, que se extenderá hasta su vida adulta. Por el contrario, la pérdida o sensación de pérdida de la figura de apego genera angustia intensa e inseguridad en el bebé, lo que también tendrá influencia en el niño y posteriormente en el adulto.

Más adelante, Mary Ainsworth (1913-1999), contemporánea de Bowlby, desarrolló esta teoría a partir de las observaciones

realizadas en el experimento de «la situación extraña». En este experimento, un clásico de la psicología infantil, un cuidador (normalmente la madre) dejaba solo al niño dos veces en un entorno nuevo con juguetes interesantes, primero con un extraño y luego solo, antes de que el cuidador volviera. A partir de estas observaciones, Ainsworth definió tres tipos de apego:

El apego seguro se desarrolla cuando el bebé obtiene la protección y la seguridad de la madre, cuidado constante y muestras de afecto, lo cual permite que el niño desarrolle un concepto de sí mismo y de autoconfianza positivos. El niño (y después el adulto) crecerá seguro y confiado en la vida y en los demás.

El apego evitativo se caracteriza porque el bebé no ha sido atendido cuándo y cómo lo necesitaba, lo que impide que el niño adquiera confianza en sí mismo y en el entorno. El niño (y el adulto) tenderá a relacionarse con timidez, aislamiento, desconfianza o falsa independencia hacia los demás por las experiencias de abandono en el pasado.

El apego ambivalente se caracteriza porque el acceso al cuidador ha sido inestable e irregular (a veces sí, a veces no). En este caso los bebés no desarrollan confianza porque no saben lo que va a suceder, mezclándose la angustia de separación con el llanto de protesta. El niño y el adulto mostrarán un carácter inestable, a veces agresivo, demandante y dependiente.

Posteriormente, Mary Main y Judith Solomon (1986), analizando las grabaciones del experimento, introdujeron en la clasificación un tipo adicional, el apego desorganizado, caracterizado por comportamientos contradictorios, desorganización en la respuesta motora o emocional (estereotipias y posturas anormales), congelamiento o desconfianza hacia el cuidador. Este tipo de apego correspondería a diferentes tipos de situaciones de abuso, violencia familiar o trauma parental que básicamente se resumirían en que el propio cuidador sería motivo de miedo o alarma para el niño.

Lo interesante aquí es que estas relaciones de apego tempranas (muy simplificadas en esta exposición) serán el andamiaje para futuras relaciones. Una relación sólida y saludable con la madre o figura de apego principal se asocia con alta probabilidad de establecer relaciones saludables con otros, mientras que un apego inseguro (evitativo, ambivalente o desorganizado) va a estar más fácilmente asociado con dificultades en el establecimiento de las relaciones y con problemas conductuales y emocionales en otras etapas de la vida. Digamos que las dificultades relacionales y de vínculo como adultos tienen que ver con un apego temprano inseguro. De algún modo la persona queda atrapada y tiende a repetir los mecanismos compensatorios que se aprendieron durante la primera infancia para conseguir la proximidad de la figura de apego.

Puesto que las experiencias de los primeros años de vida determinan el modo de relacionarnos como adultos, retomar los afectos y dificultades emocionales de la niñez (o lo que es lo mismo, trabajar con la familia) va a poder ayudar a nuestros pacientes a tomar conciencia y moldear los vínculos para formar relaciones íntimas sanas. Podremos construir algo nuevo cuando podamos reconocer nuestros patrones automáticos y desautomatizarlos un poco, es decir tener opción a otros comportamientos más adaptativos a la situación actual.

En la práctica terapéutica, cuando alguien viene a consulta con una demanda por problemas de pareja o con los hijos, o problemas profesionales, si el vínculo terapéutico lo permite, siempre podemos ir a la raíz del problema de relación: el apego con mamá o papá, lo que entonces tuvo y lo que no. Como hemos insistido al hablar del principio de integración, lo que falta (o faltó) quiere ser integrado, y por ello buscamos que las relaciones adultas suplan lo que de niños no pudimos tener.

Dentro de cada uno de nosotros, hay un niño o una niña frágil a quien le faltó algo importante.

▪

Tanto si empezamos sacando muñecos para escenificar la situación relacional actual (por ejemplo, muñecos para el cliente y su pareja), como si proponemos una escena concreta (cuando el jefe hizo quedar en ridículo al cliente en la reunión del martes o cuando cliente pierde los nervios con hija adolescente y rompe un móvil), a nivel emocional siempre terminaremos llegando a la figura de apego de la infancia. Por eso si trabajamos en proceso con nuestros clientes, es útil realizar una sesión de muñecos poniendo a la familia de un modo u otro para conocer y facilitar que el paciente tome consciencia de su conflicto nuclear, aquello que vivió en la infancia (y también en la adolescencia) con sus relaciones significativas, y que sigue proyectando en sus relaciones actuales. En el apartado siguiente, veremos cómo se concreta todo esto en forma de estructura del carácter y cómo podemos identificarlo usando muñecos.

Conflicto nuclear: heridas y protecciones

El conflicto nuclear en cada persona tiene mucho que ver con la relación de apego con las figuras parentales de la que acabamos de hablar. En diferentes grados, todas las personas hemos sido frustradas en alguna necesidad en algún momento de nuestra infancia y adolescencia. Incluso en las infancias felices, con padres cuidadores, ha habido momentos en los que el niño que hemos sido no fue atendido (protegido, visto, amado) como necesitaba. La necesidad de sentirse protegido y amado incondicionalmente nunca puede estar cubierta en toda circunstancia, son limitaciones propias de la existencia humana, porque vivir tiene limitaciones y por tanto frustración. Inevitablemente se genera un conflicto entre lo que tuvimos y lo que no pudimos tener. Lo que faltó suele ser la raíz del conflicto nuclear, y a lo largo de nuestra vida vamos buscando cómo recuperarlo, o por el contrario nos resignamos a su falta victimizándonos.

Mira qué te faltó y comprenderás quién eres y cómo lo buscas.

Esta es nuestra herida esencial, lo que nos dolió o nos atemorizó, el dolor que no pudimos evitar: sentirnos abandonados, pasar miedo o hambre, recibir agresión física o verbal, violentar nuestra sensibilidad, no dejar que expresáramos nuestras emociones, burlarse de nuestra espontaneidad y un largo etcétera.

A veces, cuando miramos algunas de estas heridas con ojos de adulto nos pueden parecer irrelevantes, sobre todo si nos comparamos con historias de vida más duras que la nuestra, historias en las que hubo violencia y abuso. Pero hemos de

comprender que como niños y niñas fuimos «material muy sensible» y teníamos pocos recursos cuando se produjo la herida. No es tan importante lo que sucedió, sino cómo pudimos encajar o no aquello que sucedió. Está claro que hay eventos terribles para la mayoría de nosotros, pero incluso algo que hoy no nos parece doloroso quizá lo fuera muchos años atrás, sencillamente porque sucedió demasiado pronto (antes de que nuestro estado de desarrollo pudiese gestionarlo) o fue demasiado intenso y no tuvimos suficiente apoyo en nuestro entorno.

Ejemplo:

Recuerdo el caso de una paciente que hablaba de las niñas del colegio que se reían de ella, pero que «nunca le habían hecho nada». Hablaba de ello con total tranquilidad, hasta que comenzamos a hacer un trabajo con muñecos a través de una anécdota escolar y de pronto entró en resonancia con las emociones vividas por la niña de 9 años. Su autoestima empezó a mermar entonces (no encontró apoyo en casa porque le dijeron que eso eran tonterías, chiquillerías sin importancia). También entonces empezó a ponerse en marcha su mecanismo de protección: la falsa indiferencia, sentir y hacer como si no pasara nada, cuando realmente por dentro estaba triste y enfadada.

Así, podríamos definir el conflicto nuclear como la relación de tensión entre la herida esencial de la infancia y los mecanismos de protección (de defensa o de compensación) que se pusieron en marcha dentro de nosotros para amortiguar el dolor. Este esquema ha quedado grabado a fuego en todo nuestro ser, en nuestra psique y en nuestro cuerpo, aunque a veces fuera de la memoria consciente, y es lo que forma la base de la estructura caracterial.

■

El conflicto nuclear es el movimiento inconsciente entre la herida esencial y cómo nos protegemos de ese dolor o esa carencia.

Por ello, con estos conceptos claros en mente y un poco de práctica, al mirar la configuración familiar con muñecos podemos identificar la herida, trauma o dificultad a través de la situación afectiva desencadenante con quien sucedió y también identificar cómo se protegió el niño (y sigue protegiéndose el adulto) de ese dolor. Verlo es importante y cómo intervenir en ello depende principalmente de nuestro enfoque profesional. Desde la metodología sistémica que nosotras usamos con los muñecos, la intervención siempre es la misma: ir dando pasos hacia una integración desde lo mental y lo emocional para que sea posible la trasformación y el cambio en el presente. Se trata de ver la herida y sentirla, con contacto emocional, nombrarla, validar lo que el niño o niña hizo o no pudo hacer entonces, acoger todas las emociones, sentirlas en el cuerpo en la medida que haya recursos para sostener la carga energética de la movilización emocional y finalmente asentir a todo lo que fue, tal cual fue. A partir de ahí, tomar la responsabilidad de afrontar situaciones similares con recursos de adulto, acogiendo al mismo tiempo al niño interno herido y usando nuestra capacidad adulta de escoger y decidir.

Veremos detenidamente cómo trabajar con muñecos este proceso de integración del conflicto nuclear en el capítulo que dedicamos a las emociones. Cada uno de estos pasos se pueden representar con muñecos…, pero ¡¡no todo en una sola sesión!! La manera depende del contexto y del enfoque de cada profesional, de su encuadre y objetivos. Lo que sí queremos ahora es remarcar aquí la facilidad con que podemos detectar este conflicto representando la familia mediante muñecos.

Caso: Apretar los dientes y tirar para adelante

Margarita, chilena que vive en España desde hace varios años, viene a consulta porque necesita ayuda para gestionar la relación con sus dos hijas, de 5 y 8 años. El padre, también chileno, tiene problemas para encontrar empleo en España y se ha ido a otro país en busca de trabajo. Margarita trabaja muchas horas a la semana como técnica en el mundo del espectáculo y tiene poco tiempo para las hijas, que tienen cuidadoras. Margarita dice que siente que su hija de 8 años se muestra distante con ella, y que siempre quiere hacer lo que le da la gana; lo que enfada a Margarita, que termina gritándole.

En una de las primeras sesiones le propongo que ponga a su familia con muñecos. En este caso le indico que ponga a su familia de origen, cuando ella tenía unos 8 años (edad de su hija mayor actualmente) para que no focalice todo el tiempo en «mi hija hace esto, mi hija dice aquello» y facilitarle ampliar la mirada hacia sí misma y lo que a ella se le está removiendo. La imagen inicial es esta: Margarita de pequeña es la niña con faldita que mira al frente. Delante, a lo lejos, está su padre (con barba) y detrás de ella, la madre con una segunda pareja y el hijo de ambos, el hermano menor de Margarita, fruto de la unión de su madre con esta segunda pareja.

Al explicar la escena, Margarita cuenta que sus padres se divorciaron cuando ella tenía 5 años, y que el padre se fue a otro país. Desde entonces ella no ha tenido relación con el padre, aunque sabe que él vive ahora también en España. Su madre se volvió a casar al cabo de un tiempo y, cuando ella tenía 8 años, tuvo un segundo hijo, el hermano de Margarita. La madre se volcó en su nueva pareja y su hijo pequeño. Aquí Margarita empieza a hablar más despacio y flojito, y cuenta que ella siempre se ha sentido sola. Le propongo que mire los muñecos.



Margarita: Claro que esta pequeña mira adelante, porque nadie la mira a ella, me tuve que espabilar. Mi padre se marchó, mi madre solo tenía ojos para mi hermano…

T: Difícil (muestro mi sentir y valido su dolor, su herida).

M: En realidad, en mi familia parece que siempre es así. Los hijos varones son mimados y no hacen nada bueno, y las mujeres son las que aprietan los dientes y tiran solas para adelante, con éxito.

T: ¿Cómo crees que se siente esta muñeca?

M: Sola.

T: ¿Y qué necesita?

M: Que alguien la mire.

T: Y si pudiera, ¿a quién crees que le pediría algo?

M: A mamá…, pero eso ella no lo haría, porque se espabila sola, no quiere molestar.

Aquí se puede ver cómo su herida de abandono y el modo en que aprendió a protegerse, «apretar los dientes y tirar para adelante» sin necesitar nada de nadie está interfiriendo en la relación con su hija.

Es absolutamente increíble cómo se van encadenando a veces las repeticiones. Llama mucho la atención que Margarita tenía 5 años cuando su padre se fue (la misma edad que tiene ahora la hija menor) y tenía 8 (la edad de su hija mayor) cuando nació su hermano. En la actualidad, Margarita, como la pequeña Margarita representada con muñecos, vuelve a estar en situación de abandono (su pareja se va a otro país, como hizo su padre cuando ella era pequeña, otra repetición) y de «apretar dientes»: no tiene tiempo para ella, no tiene espacio para ella, y no sabe cómo pedir ayuda. Su conflicto nuclear está resonando a través de la vivencia de su hija mayor. Por eso le cuesta poder conectar con su parte más tierna para acoger a su hija. Como ella no pudo ser acogida por su madre, le cuesta acogerse a sí misma, y, por tanto, este patrón de relación entre madre e hija fácilmente se va a perpetuar.

Hacia el final de la sesión Margarita saca sus conclusiones: «Siempre he sentido que me pesaba la soledad. Cuando nació mi hija mayor conecté con la necesidad de ser acogida, acunada, y por eso volví a mi país…, pero tampoco entonces fue posible».

Acudir a terapia es una manera de pedir ayuda como adulta, algo que la niña no pudo hacer. Es el primer paso para curar esa herida.

En Margarita hay una parte que necesita ser abrazada, darse el tiempo y la manera de sentir su propia necesidad y atenderla.

T: Entonces, ¿qué crees que le pasa a tu hija?

M: Lo mismo que a mí, ¡pero yo sí la mimaba mucho cuando nació…, solo que ahora no me queda otra que trabajar tanto!

En siguientes sesiones fuimos trabajando aquello que la pequeña no pudo hacer, pero como adulta sí, como pedir ayuda y darse tiempo para cuidarse. Por otro lado, atendiendo a su demanda inmediata de mejorar la relación con su hija, trabajamos para buscar momentos para cuidar a su hija (metódicamente, cinco minutos diarios): mecerla y contarle historias bonitas de la vida de la madre. A medida que lo fue haciendo con la hija, también ella pudo sentirse acogida y acunada por sí misma.

Patrones e introyectos

Como hemos visto anteriormente, la familia de origen es indiscutiblemente la cuna de nuestro núcleo caracterial, lo que más influye en quienes somos o lo que hemos creído que somos.

Cuando empezamos una sesión en la que pedimos al cliente que represente su familia, al mirar los muñecos uno a uno explorando a partir de lo obvio, es fácil que la persona empiece a dar información sobre sus padres o cómo se vivía en su casa. Aquí es muy importante estar a la escucha del lenguaje que utiliza el cliente y hacérnoslo propio para repetirlo y, si es adecuado, ofrecer visiones alternativas y reformulaciones. En lo que la persona dice (y en lo que no dice) tenemos las claves de su visión del mundo y de sí mismo, como hemos visto en el caso de Margarita. El modo en que cuenta la historia de su familia nos da muchas pistas para acompañarle y facilitarle la salida de la situación por la que viene a consulta.

Pongamos el caso de una paciente que viene a consulta por dificultades en quedarse embarazada. Al hablarnos del muñeco que representa a su padre (un muñeco con traje chaqueta), no es lo mismo si dice que su padre «nunca estaba en casa y que de todo se tenía que ocupar la madre», que si dice que su padre «trabajaba mucho para que no les faltara nada a ella y a su familia». Si bien las dos frases pueden estar haciendo referencia al mismo hecho (el padre estaba mucho tiempo en el trabajo y poco en casa), las visiones de la paciente son distintas. En la primera descripción, la paciente destaca la falta y hay un juicio negativo hacia el padre. En la segunda, la paciente enfatiza el papel de proveedor del padre y hay un juicio positivo hacia él, quién sabe si una idealización. No es mejor o peor una cosa que la otra, solo tenemos que ser conscientes de que en el lenguaje que usamos estamos dejando traslucir, entre muchas otras cosas, la idea que tenemos de cómo es o cómo debería ser el mundo.

En Gestalt llamamos introyectos a estas ideas, creencias o valores subyacentes que aprendimos de pequeños y que provienen de una persona emocionalmente significativa para el niño, normalmente los padres (aunque pueden ser abuelos, tíos, profesoras o cualquier otra persona a la que el niño consideraba una autoridad moral). Estas ideas o valores quedan grabados en nosotros como verdades incuestionadas e incuestionables y funcionan como filtros a través de los que vemos el mundo. Tienen un formato categórico y absoluto, sin matices, y empezarían por los adverbios siempre, nunca, todo o nada. Cuando la paciente del ejemplo habla de que el padre no estaba «nunca» y «todo» lo «tenía que» hacer la madre, está dejando entrever alguna creencia que podemos explorar si vemos que está relacionada con su demanda. Podría ser, por ejemplo: «Las mujeres se tienen que ocupar “siempre” de “todo” sin los hombres» o «Los hombres “nunca” se ocupan de la familia». En cambio, si dice que su padre «trabajaba mucho para que no les faltara nada a ella y su familia» los introyectos o creencias implícitas serían del tipo: «El trabajo y la seguridad económica es lo más importante» o quizá: «Los hombres son quienes dan seguridad a la familia».

▪

Lo que dices y lo que callas cuando hablas de los muñecos que representan a tu familia muestra las creencias que tienes grabadas y que filtran tu visión del mundo.

▪

Naturalmente estas creencias se pueden entrever con lo que la persona dice sobre los muñecos, pero requiere una exploración detenida para conocer cuál es el matiz, que en el caso de las creencias es importante porque tiene consecuencias distintas. Por

ejemplo, si la seguridad es lo más importante, la clienta posiblemente en su vida priorice el trabajo (lo que quizá le está impidiendo de manera inconsciente satisfacer su deseo de maternidad por miedo a que interrumpa su carrera y sus posibilidades). Sin embargo, si el introyecto es que los hombres proveen a las familias, puede ser que esté manteniendo una relación de pareja insatisfactoria solo por miedo a perder la seguridad y no vea claro tener un hijo. En un caso el nudo estará en su relación con lo profesional y en otro caso el nudo estará en su relación con la pareja.

Y no solo las creencias y valores se cuelan en la manera de relacionarnos, sino también los patrones de comunicación o de conducta que se desprenden de ellas, es decir las pautas fijas con las que los miembros de nuestra familia se comunican habitualmente y que también aprendimos por imitación en la infancia. Ejemplos de pautas serían un patrón de comunicación en el cual las cosas no se pueden decir claramente para no herir o para evitar que alguien se enfade; o un patrón de hacer las cosas por obligación, de vivir la vida desde un gran sentido del deber; o también el patrón contrario, que lo que importa es pasárselo bien y no darle importancia a las cosas feas o dolorosas. Los patrones están íntimamente relacionados con las creencias y valores, puesto que lo que creemos (pensamiento) determina aquello que hacemos o dejamos de hacer (comportamiento).

7.3. Dimensión transgeneracional

Somos un eslabón en la cadena de las generaciones, y debemos a veces, curiosamente, pagar las deudas del pasado de nuestros ancestros. Se trata de una especie de lealtad invisible que nos impulsa a repetir, lo queramos o no, situaciones agradables o acontecimientos dolorosos. Somos menos libres de lo que pensamos, pero tenemos la posibilidad de reconquistar nuestra libertad y de salir del destino repetitivo de nuestra historia si comprendemos los lazos complejos que se han tejido en nuestra familia.

ANNE ANCELIN SCHUTZENBERGER

Puesto que, como decíamos en la introducción, no solo somos herederos de lo que hemos vivido desde nuestro nacimiento, sino de todo aquello que marcó nuestro sistema familiar generaciones atrás, hemos de pensar que en algunos casos remontarnos dos o tres generaciones puede ayudarnos a desatascar alguna situación bloqueada. Esto es especialmente cierto en personas con trastornos de salud o de conducta graves. Podemos decir, sin miedo a equivocarnos, que algunos niveles de sufrimiento emocional no se pueden fraguar en una sola vida.

Toda persona nace en el seno de una familia, y este hecho crea un vínculo entre todos los miembros de este sistema familiar. El sistema familiar se rige por sus propias normas, mayormente inconscientes, a las que toda persona está expuesta, y que tienen por objetivo conservar la unidad del sistema («contracción» del

movimiento esencial). Los individuos tenemos determinados comportamientos y conflictos por fidelidad inconsciente al sistema. Esta fidelidad viene marcada por la necesidad de formar parte de él, lo que en origen nos asegura la supervivencia. Estos comportamientos se trasmiten de una generación a la siguiente, posiblemente a través de la relación de vínculo, y están en el origen de muchos problemas psicológicos y también físicos.

El marco sistémico transgeneracional permite poner de manifiesto algunos traumas profundos que afectan a la persona y que están detrás de problemáticas y trastornos de la salud física, mental y emocional, así como activar los recursos personales para afrontarlos y superarlos.

▪

Sucesos en generaciones anteriores dejan sentir su huella en el presente.

▪

Como en todos los niveles de experiencia, pero seguramente en este más que en cualquier otro, la información inconsciente supera con creces la información racional que a veces el paciente pueda aportar. Puesto que mucha información está en el inconsciente, no nos queda más que dejar que la proyección sobre los muñecos nos sorprenda, a veces en el momento más inesperado, en una sesión.

▪

Caso: Me siento como en el escaparate de una pastelería

Un paciente de 36 años que llevaba ya muchos meses en proceso terapéutico llegó a consulta inicialmente buscando ayuda para sus pensamientos obsesivos hacia una mujer de su entorno profesional que le «ocupaban todo el tiempo la cabeza». Durante la terapia habíamos estado trabajando, además de sus pensamientos intrusivos, temas relacionados con su familia y con sus relaciones con otros y consigo mismo. Al cabo de unos meses, y después de que el síntoma ya había remitido y se podía relacionar con esa persona de una manera más sana, le sugerí realizar un trabajo de reencuadre para valorar si quería continuar con el proceso con nueva demanda o quizá plantearse terminar.

Plantear terminar el proceso terapéutico siempre es importante, en particular cuando una persona se vincula con cierto grado de dependencia debido a un apego inseguro en la infancia –como era este caso– y proyecta en otras relaciones afectivas o de apoyo esa dependencia de la que no es muy consciente.

Cuando le pregunto cómo se siente ahora consigo mismo, en comparación a cómo se sentía cuando comenzó, me lo cuenta con una imagen: «Es como si me viera delante de una pastelería, por fuera. Dentro veo una dependienta y un pastel riquísimo, pero no me atrevo a cruzar la puerta y entrar». Le sugiero que represente con muñecos esa escena que visualiza (decido trabajar en la dimensión de metáfora, que ayuda al cliente a poder hablar de sensaciones y sentimientos).

He aquí su representación. ¿Qué os viene a la cabeza al ver esta imagen?



Comparto lo que me vino a mí: el cliente, delante de su madre con un pequeño y un muerto entre ellos. Cuando le sugiero que me cuente lo que ve describiendo a los muñecos (lo obvio) me comenta que el muñeco que le representa mira a la mujer y al pequeñito. Que el pequeñito que representa el pastel parece también muy dulce, que la mujer es muy guapa y que visto así parece que cuide de un niño pequeñito. Dice que la puerta, que en su imagen es corredera de cristal, es como un zombi, y que ha escogido ese muñeco porque le gusta. Le pregunto qué le hace pensar ese muñeco que ha colocado en el centro de la tabla y contesta: «Es como si impidiera que estos dos muñecos se pudieran acercar». En ese momento le pregunto si alguien de su familia murió cuando él era pequeño. Responde que

no. Entonces le pregunto si murió alguien importante para su madre cuando ella era pequeña. «Sí, mi madre se quedó sin padre cuando tenía 6 o 7 años». Le pregunto sobre ese abuelo, sobre su vida, sobre las razones de su muerte siendo joven…, pero no sabe nada. «Debió de ser difícil para ella», digo yo. «Supongo, pero nunca habla de eso», dice el cliente. Le pregunto qué podría hacer el muñeco que le representa si quisiera ir a por el pastel. Él me contesta que, si se acercara a la puerta, como es corredera de sensores, la puerta se abriría. «¿Quieres hacerlo?». Duda un poco, pero dice: «Bueno, al principio de la terapia seguro que no me hubiera movido, siempre sentía que mis pensamientos me bloqueaban y que no me atrevía a nada. Ahora sé que puedo acercarme a lo que me interesa, aunque haya algunos obstáculos. A veces, si miro lo que me asusta, no es para tanto y puedo intentarlo». Y desplaza la puerta corredera (el zombi) hacia su izquierda y hace avanzar al muñeco que le representa a él más cerca de la pastelera y el pastel (madre que cuida al niño). Aquí, al mirar los muñecos, el cliente reformula su propia metáfora y da un sentido al cambio que ha vivido desde el inicio de la terapia hasta ahora.



En este caso, la información transgeneracional sirvió para hacer presente este abuelo y sobre todo sentir cómo el impacto de su muerte se deja notar en la dinámica familiar del cliente. Es fácil imaginar que esa pérdida temprana marcó a la madre y su manera de afrontar el dolor. Sin duda, esto ha influido en la manera en que ella «sobreprotege» a sus hijos, y en parte explica la dependencia del cliente hacia su madre. Al cliente le enfada la «invasión de privacidad» de la madre, a la vez que su fidelidad hacia ella (además de cierta comodidad práctica) le dificultan emanciparse y hacer su vida pese a tener casi 40 años. Como hemos visto anteriormente, las diferentes dimensiones de la experiencia se entrelazan continuamente de manera creativa. Lo importante en psicoterapia es poder estar atentos a las distintas dimensiones para facilitar al cliente un espacio en el que los cambios puedan darse con responsabilidad

y libertad personal en su zona de desarrollo próximo, para que los pueda integrar en su cotidianidad.

Este cliente decidió seguir unos meses más en terapia, y continuamos trabajando sus diferentes voces internas para apoyar su proceso de toma de conciencia y mayor autonomía emocional.

▪

7.3.1. Identificaciones con antepasados

A nivel del alma, las personas son seres multigeneracionales. La enfermedad psicológica o emocional aparece, normalmente, en el contexto de más de una generación. Las heridas traumáticas evolucionan como una incapacidad de los padres de crear relaciones sanas y tiene como resultado un nuevo desorden del vínculo entre ellos como padres y el hijo. Estos desórdenes del vínculo impiden el desarrollo de una estructura estable de personalidad e incrementan aún más el riesgo de la persona en cuestión de sufrir heridas traumáticas.

FRANZ RUPPERT

Uno de los conceptos interesantes cuando nos acercamos al sistema transgeneracional de la persona es el de la identificación. Una identificación, para explicarlo de manera sencilla, sería la adopción que una persona hace de las emociones o conductas de otra persona (en este caso. de un antepasado) y cuyo objetivo sería incluir, obviamente de modo inconsciente, a esa persona o los hechos y emociones vinculados a los eventos. Sería la manera en que el propio sistema repite una situación similar a la original, que en su momento no se pudo gestionar emocionalmente, para repararla, sin tener en cuenta el coste para el individuo. Está relacionado con el concepto de lealtad del que hemos hablado dentro de la perspectiva sistémica y con el de las emociones transferidas que desarrollamos más adelante

Las identificaciones pueden detectarse mucho más fácilmente explorando el genograma o árbol genealógico que de ninguna otra manera. Si realizamos el genograma con muñecos, podemos detectar cuándo se produce una gran similitud o paralelismo entre un antepasado y el cliente. A través de los parecidos entre muñecos exploramos los parecidos entre hechos pasados y los actuales. La identificación del cliente con alguien en el sistema se observa, a veces, ya solo atendiendo a lo obvio (colores, vestidos) o por los paralelismos de las dos historias que cuenta mientras habla de los muñecos. También, otras veces, porque al hablar de algún antepasado surge una emoción intensa que no se corresponde con la relación que tuvieron, puede incluso darse el caso de que alguien se emocione mucho al hablar de un abuelo o bisabuelo al que no conoció.

▪

Identificarse inconscientemente con un antepasado es una manera de fidelidad y un intento de reparación de antiguos bloqueos emocionales del sistema.

▪

Cuando se observa claramente una identificación, el trabajo deberá dirigirse en la línea de ayudar a tomar conciencia de esa identificación para ir hacia una diferenciación. Siempre es necesario diferenciar en primer lugar para poder integrar conscientemente lo que vemos en el genograma. Cuando hay una identificación, la persona vive de manera inconsciente situaciones similares a las del antepasado con el que está identificado, y, a veces, repite situaciones que pueden ser traumáticas.

Otras veces, cuando hay algún comportamiento extraño que no guarda una relación causa-efecto proporcionada con el contexto o experiencia actual, puede explorarse también si en la historia

familiar hay algo parecido. De todos modos, hay que recordar que los parecidos son a veces relativos, ya que el inconsciente es altamente creativo y debemos apelar a nuestra propia creatividad para comprender que cierto comportamiento guarda relación de similitud con un hecho del pasado. Sorprende cómo una persona puede tener a veces alguna creencia o miedo muy arraigados sin que en su vida haya sucedido nada suficientemente importante, al menos en apariencia, como para desencadenar una fijación tan fuerte que interfiera y limite su vida actual. Cuando se da esta especie de desproporción entre la creencia irracional (y la emoción o conducta asociada) y los hechos biográficos, hay básicamente dos caminos para explorar el origen de la creencia. No vamos a trabajar para eliminarla –a estas alturas de la lectura supongo que hemos dejado bastante patente que excluir no es un buen camino– pero sí para «aflojarla» y que deje de ser una creencia o conducta limitante. Ante una situación de creencia irracional limitante o comportamiento extraño vamos a explorar si hay vivencias biográficas traumáticas fuera del alcance de la conciencia y si hay hechos importantes en generaciones anteriores con los que el cliente está resonando, también de modo inconsciente.

Si se trata de vivencias traumáticas sufridas directamente, los muñecos no son una herramienta útil para la elaboración de trauma. Sin embargo, a veces una configuración de muñecos sirve de puerta para que la persona, si ha relajado barreras, abra esas emociones antiguas que necesitan salir a la luz para ser expresadas y transformadas.

Si se trata de hechos transgeneracionales, haciendo el genograma a menudo podemos detectarlos y ver qué relación tienen esos hechos con las creencias que están limitando a la paciente y, como hemos dicho, deshacer posibles identificaciones. En cualquier caso, tenemos que ser cautelosos, ya que, si hay un hecho traumático en anteriores generaciones, es altamente probable que pueda haber una repetición en la vida del cliente, al menos en algún nivel. La manera de evitar un contacto emocional intenso con un posible trauma es estar siempre atentos a las reacciones corporales del

cliente. Si hay mucha tensión, mejor no adentrarse demasiado en la exploración si no tenemos herramientas adecuadas que nos aseguren poder ayudar al cliente a entrar en las sensaciones asociadas al trauma para superarlas sin retraumatizarle. Aprovechamos para recordar que no debemos pedir nunca a un cliente que represente con muñecos una escena altamente traumática vivida personalmente porque existe un alto riesgo de retraumatización. Para poder gestionar una situación así es necesario tener formación específica en trabajo de trauma.

Si, por el contrario, sentimos que hay suficiente seguridad para explorar en lo transgeneracional, podemos hacerlo con los muñecos. A veces solo hablar de esos hechos del pasado familiar al mirar los muñecos, poder hablar de las emociones que imaginamos que el suceso pudo haber generado, ya sirve para que la persona pueda entrar en resonancia emocional con el sistema, sobre todo si se trata de secretos o tabúes. La sola expresión consciente de lo reprimido a nivel sistémico ya tiene un efecto sanador en la psique individual, puesto que supone un primer nivel de descompresión de la tensión corporal que conlleva. Además, después de detectar una identificación, podemos seguir trabajando sobre ella con otras herramientas o en posteriores sesiones de muñecos.

Podemos, por ejemplo, representar la escena de lo que sucedió y en otro lugar poner un muñeco para la persona, para que lo mire desde lejos con el objetivo de ayudarle a diferenciarse, distanciarse o desidentificarse. También podemos poner un muñeco para ese ancestro y realizar un pequeño ritual de reconocimiento. Recordamos que para poder trabajar con distancia de seguridad siempre hay que poner sobre la tabla un muñeco que represente al cliente. Aquí, la versatilidad de la herramienta da cabida a la creatividad de cada cual.

Caso: Un cuerpecito desaparecido

En el curso de una formación estábamos comentando el tipo de exclusiones que se dan a veces en los sistemas familiares como, por ejemplo, pérdidas tempranas. Una de las alumnas comentó en ese momento que ella nació después de un hermanito que murió a los 3 meses porque no nació bien. Su madre le contó, poco antes de morir, que por alguna razón quisieron cambiar el cuerpo del bebé de nicho y cuando fueron a hacerlo el cuerpecito que habían enterrado no estaba. Al decirlo, el grupo hizo como un silencio, yo me quedé en pausa y la alumna dijo que le daba un vuelco el corazón al contarlo. Así que decidí pedirle que cogiera uno de los bebés de Playmobil y lo pusiera en un pequeño altar que improvisamos en ese momento en la sala, sobre un yembé. Aproveché para pedir a todo el grupo que quien quisiera incluyera las pérdidas de bebés (incluidos abortos) en su familia, para darles un lugar. Junto a todos ellos puse un par de abuelas, para que los cuidaran. Una de las mujeres entró en contacto por primera vez con el duelo de abortos propios y la acompañamos a que pudiera drenar el dolor con lágrimas enfrente del pequeño altar, sostenida por todo el grupo.

Unos días después del ritual de inclusión mediante los bebés, que fue muy sencillo, la alumna me escribió por chat y tuvimos un pequeño intercambio, del que, con su consentimiento, transcribo unos fragmentos:

Alumna: Hoy he estado hablando con mi tía. Me dijo que mis padres fueron al cementerio a cambiar a mi hermano de nicho. Cuál fue su sorpresa que el ataúd estaba vacío.

Terapeuta: Lo siento. Lo siento mucho. ¿Qué sientes tú?

A: Mucha tristeza.

T: Vamos a llamarle por su nombre. ¿Cómo se llamaba? (una manera de incluir es nombrar).

A: Antonio.

T: ¿Tú qué sientes que pasó?

A: Estoy segura de que utilizaron su cuerpo para el robo de niños. Vi un documental en televisión. […] Cuando vi una foto de una abuela con un niño en los brazos y decía: «Qué grande es este niño», me dio un vuelco el corazón. […] Tenían niños muertos congelados para enseñárselos a las familias a quienes les robaban los bebés y así demostrarles que sus bebés habían nacido muertos.

T: ¡Lo siento tanto! Escucha bien. Ahora tienes que cuidarte. Tienes que dar un lugar en tu corazón a ese niño. También al extraño destino de su cuerpo. Tu hermanito Antonio nació y murió. Su cuerpo fue enterrado por dos familias. Ahora debes cultivar la ternura en tu corazón. Hacer otro pequeño ritual. […]

A: La otra noche me levanté de madrugada y le escribí, puse su foto delante.

T: Quizá puedas plantar esa carta en una tierra fértil y bonita.

A: Pensé escribirle a menudo en un cuaderno muy bonito que me regaló una amiga.

T: Pero estará bien que le despidas del todo, ahora que ya lo has incluido.

A: Mi vida se la quiero dedicar a él.

T: Qué linda señal de respeto. Pero creo que debes soltar para quedarte en buen lugar, entre los vivos.

A: Ya […], voy a buscar una tierra fértil y voy a enterrar la carta. […] Ah, ya sé por qué me apunté a este curso. No tengo palabras.

Este caso me pareció absolutamente tierno y de una gran sensibilidad y conexión con la historia familiar. Además, esta alumna me dio permiso para hablar del caso de su hermanito, lo que pensé que sería un final bonito para una historia tan dura y triste. Al ser expresada, nombrada y reconocida, se integra y se da un espacio de reconciliación en el corazón con todo aquello que no se pudo gestionar sistémicamente en su momento: la rabia, la tristeza, la impotencia…, esto es lo que se puede hacer cuando trabajamos incluyendo la dimensión transgeneracional, dar un lugar a todo lo que, en su momento, por demasiado vergonzoso o doloroso, se encerró en un tabú o secreto.

-

Como comentábamos, es importante separar para desidentificar y que cada cual lleve adelante su propia vida, liberándose del peso del sufrimiento antiguo. Otra manera de expresar esta vivencia sería decir que, una vez reconocidos las experiencias y sucesos difíciles en una familia, no hay que «seguir cargándolos», sino

permitir que descansen en paz para que los vivos puedan vivir sus propias vidas, también en paz.

7.4. Representar la familia con muñecos

Lo interesante con los muñecos es que, al representar a la familia, los muñecos empiezan a sacar a la superficie mucha información. Por un lado, la persona empieza a hablar de la historia de su familia y de las interacciones de la infancia y de las actuales. Por otro lado, la propia imagen configurada sobre la tabla nos llevará a plantearnos muchas hipótesis, que a veces serán coherentes con lo que cuenta el cliente y a veces no. La experiencia nos confirma que en una sola sesión de muñecos representando la familia podemos recoger mucha más información sobre carácter, creencias, mecanismos y patrones, que en muchas sesiones de una terapia solo verbal.

Esto significa que enseguida vamos a encontrar material sensible y esencial que hay que tratar con delicadeza. Especialmente en el contexto terapéutico, es imprescindible que como terapeutas conozcamos nuestros propios asuntos familiares pendientes y temas difíciles para no proyectar nuestros propios conflictos en las configuraciones familiares de las personas que nos consultan. También debemos ser exquisitos en la manera de tratar la información que podemos ver en los muñecos. Recordemos que siempre hay que tomar nuestras interpretaciones como hipótesis y contrastarlas con el cliente, transformando las hipótesis en preguntas. Según qué cosas digamos o señalemos, por evidentes que sean, podemos estar entrando en el mundo interno del cliente como una apisonadora, llegando a herir o desbordar al cliente y provocando así su retirada (interna y externa) y su desconfianza.

7.4.1. Cuándo y para qué

Hay diferentes momentos o situaciones en las que podemos proponer a un paciente que represente a su familia. Citamos solo algunos a continuación.

Como recogida de información general sobre un paciente (anamnesis en la práctica clínica).

Como diagnóstico o evaluación en entornos psicoterapéuticos o de orientación a padres, para ver dónde se encuentra un paciente. En el caso de niños, para ver dónde se ubica el menor y compararlo con cómo viven ambos progenitores una determinada situación y dónde se ubica cada cual. (Ver capítulo 11).

Cuando un cliente nos hace una demanda en relación con un conflicto familiar (separaciones, herencias, dificultades en empresas familiares, etc.).

Para demandas en relación con conflictos de pareja o dificultad para encontrar pareja.

Para demandas profesionales en relación con dificultades con la autoridad.

Para demandas en relación con dificultades para tener hijos.

Para demandas en relación con dificultades con los propios hijos.

Para demandas en relación con dificultades con los procesos de adopción.

Para demandas en relación con un síntoma, ya que los síntomas a menudo son indicadores de algo que se está excluyendo en el sistema familiar, algún aspecto o hecho no aceptado representado a menudo por algún miembro de la familia (ampliaremos este punto cuando hablemos de la dimensión transgeneracional del trabajo en relación con la familia).

¿Qué es lo que podemos ver o detectar al configurar la familia con los muñecos?

Personas excluidas en el sistema.

Hábitos, creencias y mitos familiares.

Conflicto nuclear o dificultades a nivel emocional, que tiene que ver con la herida esencial.

Mecanismos de protección del carácter, cómo reacciona o se defiende la persona ante el estrés emocional y el dolor (carácter, patrones, las resistencias como protecciones).

Identificaciones y alianzas.

Tipo de límites, si son rígidos o laxos, dentro del sistema familiar. Si son demasiado rígidos hay dificultad para la expansión del individuo, si son demasiado laxos hay dificultad para la contención y protección.

Los recursos que se muestran en el sistema familiar: modos de protección y supervivencia, alianzas de apoyo, etc.

Grado de emancipación emocional o individuación: la culpa de crecer y «alejarse de la familia» Se puede representar con muñecos, cuando se busca un mejor lugar, ayudando a sentir las ventajas y desventajas de crecer.

Emociones transferidas a través del vínculo. Con menores a quienes los padres traen a consulta por problemas o en busca de orientación, miramos a los padres para identificar la emoción del adulto que está interfiriendo y transfiriéndose al menor.

Ejemplo:

«Mi hija tiene miedo de irse de campamentos» = mi hija ve mi miedo y entonces tiene miedo.

«Mi hijo lo pasa mal en la escuela al entrar» = mi hijo ve mi preocupación cuando le dejo.

«Mi hijo no quiere crecer» = yo no quiero que se haga mayor o yo no quise crecer (yo considero que crecer es muy complicado).

La sombra en los muñecos: el terapeuta puede ver cosas en los muñecos que al cliente le cuesta ver: personas que excluye, sucesos familiares que no quiere mirar, tipos de actitudes de familiares juzgadas negativamente o que producen dolor, etc.

Según sea el objetivo de la sesión, aquello que queramos explorar y el momento del proceso en que estemos, propondremos al cliente que represente a su familia con muñecos de una u otra manera.

7.4.2. Propuestas abiertas

Las llamamos propuestas abiertas cuando invitamos al cliente a que represente a su familia sin darle demasiadas indicaciones de cómo debe hacerlo, qué personas tiene que representar o dónde las tiene que colocar. Básicamente trabajamos con dos opciones:

«Pon (o representa) a tu familia con los muñecos» Esta opción abierta es la más habitual para recogida de información o diagnóstico al inicio de un proceso terapéutico o en orientación para padres. A diferencia de la gran mayoría de propuestas con muñecos en las que es el terapeuta o asesor quien decide qué elementos o personas van a ser representados van a ser representados, en este caso la consigna se deja abierta deliberadamente. Lo habitual es que la persona pregunte a quién nos referimos por familia, y en este caso le decimos que ponga a quien quiera o a quien considere que tiene que estar. A partir de quién incluye y quién deja fuera, ya podemos empezar a explorar, a través del diálogo, las razones por las que alguien decide poner o no a ciertos miembros de la familia. A veces hay motivos racionales de tipo práctico («He puesto a todos con los que tengo relación» o «Como somos muchos, solo he puesto a mi marido e hijos», etc.). Otras veces las razones no son tan conscientes. No es lo mismo poner a mi familia actual que poner a mi familia actual con mi familia de origen y la de mi pareja, por ejemplo. Por otra parte, aunque no suele ser necesario, a veces hay que explicitar que se pueden representar a todos, tanto los que viven como los que ya murieron, así como asegurarnos de que el cliente se pone a sí mismo también. Mención especial requiere el tema de las mascotas o animales de la familia, que en muchas familias cumplen una función sistémica muy importante. Si el cliente pregunta si puede poner a su perro o gatos, siempre le decimos que

puede elegir un muñeco que le represente (las figuras de animales las usamos solo para el trabajo con niños).

«Pon a tu familia cuando tenías “x” años» (infancia o adolescencia). Otra opción es la de representar a la familia del consultante cuando este tenía una determinada edad. Usamos esta opción en varios casos:

–Cuando sabemos que en una determinada edad hubo algún suceso especialmente difícil. Si fue un evento traumático, recomendamos ir a una edad anterior o posterior a ese evento para asegurar un nivel de activación sostenible para la persona.

–Para ver los conflictos que los clientes tienen con sus hijos de una determinada edad. Vemos dónde quedó atrapado emocionalmente el cliente a una determinada edad y por ello queda atrapado con su hijo o hija. Es decir, qué creencias y otros mecanismos de protección se pusieron en marcha en los padres cuando eran niños y cómo ahora están afectando a la relación con sus propios hijos. Emocionalmente no podemos ir más allá de donde estamos atascados, como hemos visto en el caso de Margarita al inicio de este capítulo. Un ejemplo de esto sería detectar cómo se relacionó el cliente con la autoridad (habitualmente el padre) y qué consecuencias tuvo para el niño que era entonces, ya que seguramente eso es lo que ahora está interfiriendo inconscientemente en cómo vive su rol de autoridad con sus propios hijos, sea repitiendo lo mismo que vivió o evitándolo sin tenerlo bien colocado.

–Para padres que vienen a consulta en relación con alguna dificultad de los hijos, como comportamientos agresivos o evitativos, miedos, fobias, síntomas, etc.

–Para supervisar casos de profesionales que trabajan con niños o adolescentes, y se sienten atascados, desbordados o incapaces en su intervención profesional en algún caso.

En la modalidad de representación de la familia que el consultante tenía en la infancia o adolescencia se pueden ver los patrones familiares, identificaciones o lealtades. Los hijos suelen ser antenas en detectar e intentar resolver inconscientemente temas dolorosos no resueltos por sus padres o incluso abuelos (ahondaremos en esto más adelante). Si ayudamos al adulto a que tome conciencia de las dificultades emocionales propias, podemos ayudarle a que se apropie de la parte personal que le corresponde y no transfiera temas pendientes a sus hijos de manera inconsciente. Del mismo modo, en el caso de profesionales que trabajan con menores, podemos detectar rápidamente a través de los muñecos los asuntos personales del profesional que no han sido resueltos y que inconscientemente vuelca en la relación terapéutica (contratransferencia). Estos aspectos emocionales de los que, como profesionales, no somos conscientes interfieren en la intervención terapéutica y en el bienestar del propio profesional en la relación de ayuda.

Cuando la persona ya ha terminado de elegir los muñecos que representan a su familia (tanto en la primera como en la segunda opción), le pedimos que coloque los muñecos según su imagen interna, ya que algunas personas los van poniendo sobre la tabla a medida que eligen, pero no están colocándolos necesariamente. A veces, incluso se colocan los muñecos como si estuvieran puestos para una foto, todos mirando hacia delante, sin interaccionar entre ellos. Vale la pena decir algo al respecto como: «Parece que están en una foto. Si no estuvieran de foto, ¿cómo los representarías?». Con esto estamos pidiéndole al cliente que acceda a una imagen más real y no tanto de «cara a la galería». La colocación a veces requiere un tiempo y es importante mantenernos en silencio y dejar a la persona tanto tiempo como necesite sin plantear preguntas ni comentarios, para que pueda sumergirse bien en el trabajo. Algunas personas van narrando lo que hacen, así que ya debemos estar mirando y escuchando con atención desde el momento en que la persona empieza a elegir.

Cuando termina de colocarlos, le pedimos que nos diga quién es quién. Después podemos recapitular y empezar la exploración del modo habitual.

Particularidades cuando exploramos la familia

A partir de esta imagen inicial, una de las preguntas que siempre recomendamos formular al cliente nada más empezar es si están todos o querría añadir a alguien más. Esta pregunta, en algunos casos puede desencadenar de buen inicio información importante. A veces no se pone al principio a alguien por olvido, «porque no me gusta lo que esa persona ha hecho», «porque no sabía si podía ponerla», etc. Al hacer la pregunta es habitual que la persona pueda añadir a alguien a quien inicialmente estaba excluyendo. No hay mejor opción que empezar incluyendo.

▪

Empezar incluyendo (siempre con delicadeza) es carta ganadora.

▪

Hemos de ser muy conscientes y cuidadosos al explorar la configuración del sistema familiar, sobre todo si lo hacemos cuando no conocemos demasiado a la persona. Puesto que en la familia está el origen de quienes somos y también el origen de nuestros dolores y dificultades emocionales, representar a la familia con muñecos puede llevar a la persona a una gran activación emocional. El simple hecho de preguntar por un padre que no se pone en la configuración inicial puede estar tocando aspectos muy dolorosos, y por tanto activar todos los mecanismos de protección, o por el contrario llevar al desbordamiento emocional, dependiendo de la persona y del vínculo con el terapeuta.

▪

Caso: ¿Y el padre?

En una formación en la que el ejercicio era poner a la familia de origen, una persona no puso a su padre biológico en la tabla, pero sí al padre cuidador (segunda pareja de la madre). Al preguntarle por su padre biológico era obvio que estaba enfadada con él, porque había abandonado a la familia. No le consideraba padre por no haber cumplido sus funciones, y, por tanto, no tenía derecho a estar en esa configuración. En este sentido, solo hablar de él, constatar en voz alta que la clienta pudo nacer porque él existió, ya es una manera de incluir (sin muñecos). Pudimos ir un poco más allá en el nivel de inclusión, ya que la clienta accedió a poner un muñeco para su padre en la tabla. Lo puso muy lejos del resto. En este caso, optamos por validar y dar salida al enfado de la clienta, y propusimos un diálogo entre la muñeca de la clienta y el del padre, cara a cara, pero en la distancia (otra opción de inclusión).

Nota importante: De incluir a integrar y de integrar a aceptar, hay todo un proceso. Independientemente de las razones que tenga la clienta para excluir al padre, nosotros, como terapeutas, en virtud del principio general de realidad y del principio sistémico de inclusión, tenemos que facilitar la inclusión, pero nunca podemos forzar un proceso y siempre debemos ser respetuosos con el sentir del cliente. En este caso, por ejemplo, la inclusión de ese padre se sentía como un camino largo, ya que por la intensidad del enfado se podía ver que tocaba con una herida profunda de abandono. En una primera sesión solo podemos dar algún pequeño paso de inclusión, validando cualquier emoción que emerja. En este caso, antes que incluir al padre, tendremos que incluir la rabia, y quizá luego el dolor…, y quizá finalmente la figura del padre con todo lo que comporta. La experiencia muestra que en algunos casos este proceso puede durar años.

▪

Vamos a recordar aquí que, puesto que los muñecos nos permiten trabajar en diferentes niveles de profundidad, podemos usar «el baile entre hemisferios» tanto para rebajar las barreras defensivas como para contener la activación emocional. La técnica de los muñecos permite trabajar la contención, por ejemplo, jugando con distancia de seguridad al hablar de los muñecos. También podemos facilitar un cierto nivel de descarga a través de lo verbal, representando un diálogo. Por el contrario, los muñecos no sirven para la catarsis emocional. No permitimos, por ejemplo, maltratar a los muñecos (empujarlos, representar una agresión, etc.). Para un trabajo más energético y corporal, siempre podemos dejar de lado la tabla y seguir con otra técnica más adecuada para la descarga emocional.

Cuando empezamos a explorar la configuración de la familia, además de todo lo visto en los capítulos de pautas operacionales, debemos destacar que con la familia los movimientos que podemos proponer en la tabla de muñecos son muy limitados. Como hemos comentado anteriormente, dejar que la persona mueva como quiera todos los muñecos en la tabla, correspondería a nivel intrapsíquico poner a cada uno donde el cliente quiere que esté, donde le gustaría que estuviera. Sin embargo, eso no suele ayudar, puesto que no se corresponde con el principio de realidad. Sin reconocer la realidad, no podemos ubicarnos en nuestro sistema familiar, ni en nuestra vida. Cuando acompañamos, nuestra tarea es ayudar a ampliar visión y a reformular desde la responsabilidad personal del consultante, no podemos acompañarle en la idealización de su familia. Querer que nuestros progenitores, por ejemplo, sean y estén donde nos gustaría forma parte del problema, y el modo en que nos relacionamos con ese desajuste entre deseo y realidad (gestión de la frustración) forma parte del proceso de evolución personal, de individuación y emancipación emocional.

Desde nuestro enfoque, para acompañar el trabajo con la imagen de la familia es absolutamente imprescindible que tengamos presentes los principios sistémicos, en especial el de integración o inclusión. No se puede excluir nada ni a nadie (no quitar muñecos). Cuando excluimos a alguien del sistema familiar (alguien que fue necesario para que la persona exista) estamos excluyendo también algo de nosotros mismos. Para un hijo adulto, incluir a una madre narcisista, por ejemplo, también tiene que ver con incluir lo que la madre no supo dar al hijo para que este, en vez de gastar energía en reproches, pueda, como adulto, poner energía en dárselo a sí mismo eligiendo acciones y relaciones nutritivas. Incluir a un padre con depresión, por ejemplo, es incluir las dificultades que el padre está llevando de la manera que puede y todo lo que conlleva. Incluir a esa madre o a ese padre es incluir también la tristeza, la frustración o la impotencia como hijo (aquí vemos cómo las dimensiones familiares y caracteriales se entrelazan). Incluir a alguien de la familia sirve para que el cliente a quien acompañamos pueda respetarle (aunque sea tomando distancia) y responsabilizarse de su propia vida, dejando de esperar lo que ya no puede recibir (recordamos la relación madre-hija en el caso anterior del síntoma de colon irritable). Este trabajo no es tarea fácil, por lo que a menudo los asuntos emocionales quedan sin resolver, pasando fácilmente de una generación a otra de manera inconsciente. Lo que queremos excluir se incluye inconscientemente mediante síntomas, conductas, etc.

En cuanto al orden cronológico, queda claro que dentro de la familia la generación anterior cuida de la posterior más joven hasta que esta puede cuidar de sí misma y de los siguientes. Es decir, los padres cuidan de los hijos, y no al revés. De no ser así, el sistema se tensiona.

Recordamos que en la tabla de muñecos el orden es muy visual de izquierda a derecha y de atrás hacia delante. Es muy significativo dónde sitúa alguien a sus hijos; delante, al lado o detrás. Y dónde se sitúa con respecto a sus padres, así que vale la pena explorarlo para comprender los roles. Tener el orden presente no significa que

tengamos que ordenar los muñecos en la tabla, simplemente que lo tengamos en mente para explorar y, si corresponde a nuestro encuadre profesional, orientar la intervención a lo largo del proceso de acompañamiento.

En relación con el equilibrio, entre iguales (padre-madre, o hermanos entre sí) lo exploraremos en la configuración con preguntas y señalizaciones, teniendo en cuenta los beneficios ocultos o secundarios de los que hemos hablado en el capítulo 6. Si no hacemos consciente la balanza de coste/beneficio, el sistema familiar busca compensar inconscientemente. La manera en que el sistema compensa los desequilibrios puede ser muy costosa para algunos miembros en modo de síntomas o dificultades. Esta dinámica de desequilibrio se muestra a menudo en dificultades entre hermanos, en especial cuando hay problemas de herencias o cuando los mayores asumen la responsabilidad de seguir cuidando de los menores, ya adultos, y priorizando este cuidado ante el propio autocuidado o el cuidado de su familia actual (ver caso: «No puedo más con el colon irritable», en el capítulo 5). Se perpetúan dinámicas de situaciones que en un momento tuvieron que ser así, por ejemplo, porque los padres murieron o no estuvieron disponibles emocionalmente. Para que una familia esté en equilibrio debe quedar claro que los padres dan y los hijos reciben. Devolver lo que se ha recibido es seguir el río de la vida, hacia delante, cuidando de la propia vida, de la familia creada y llevando a cabo proyectos que nos aporten sentido.

Una cosa es explorar la imagen de la familia, y otra mover los muñecos para cambiarla. En la configuración de la familia, el único movimiento que podemos proponer a la persona es que mueva el muñeco que le representa a sí mismo. Cualquier otro movimiento (a excepción quizá del movimiento de muñecos que representen a familiares dependientes y a menores a cargo del cliente) va a ser una intromisión. El movimiento del muñeco del cliente puede hacerse o bien para acercarse a alguien para decirle algo o para encontrar un mejor lugar (o distancia de seguridad) dentro de su familia.

▪

Movamos solo el muñeco del cliente para hacer visitas que ayuden a desbloquear la expresión y sentir protección.

▪

Que el muñeco se acerque a otro muñeco, es decir, «hacer una visita», es parecido a proponerle a un paciente que escriba una carta a alguien o utilizar la técnica gestáltica de la «silla vacía». Se trata, en un primer momento, de dar espacio a la expresión de lo pendiente, lo que a menudo no se puede expresar directamente en la realidad. Si nuestra manera de trabajar lo permite, como en nuestro caso, podemos ir un paso más allá de la expresión (que a veces tiene función de descarga) y ayudar a reformular desde una actitud de mayor comprensión hacia uno mismo y hacia el otro. Pongamos un ejemplo.

Si la persona dice que su padre le daba miedo porque era autoritario, podemos proponerle que se lo diga a papá. Quizá lo formule diciendo: «Siempre fuiste autoritario, no podíamos opinar, y te odié por el miedo que me hacías pasar y todo lo que me obligaste a tragar». Podemos sugerirle que diga algo como: «He echado mucho de menos tu afecto y me duele. Era muy pequeña y no entendía. Debió de ser difícil para ti mantener el control, pero a mí eso me dolió mucho. Hoy, que ya soy madre, lo empiezo a ver». Esto o muchas otras opciones de reformulación serán de ayuda si, por un lado, acogen y validan las emociones que el cliente expresa y, por otro lado, permiten que se drene el dolor o se desbloquee el miedo (que están siempre debajo de las emociones desagradables). Además, hay reformulaciones que incluyen cierta empatía hacia las personas con las que se dialoga. Lo cual no excusa ni niega lo sucedido (esto debe ser bien entendido), pero ayuda a transitar del

miedo y la rabia a la aceptación. Y del dolor al amor, que está en la base del vínculo del bebé y el niño que fuimos. De nuevo, debemos ser cuidadosos con el ritmo de cada paciente para no saltar ni forzar ninguna de las fases del proceso.

A menudo, en estas visitas (e incluso en la narración inicial que da el cliente de la imagen familiar) aparecen emociones o necesidades del niño en su infancia que siente ahora en relación con alguno de los miembros de su familia. Como veremos en el capítulo sobre las emociones, podemos pedirle a la persona que elija un muñeco para ese miedo, ese enfado o esa tristeza y facilitar un nuevo diálogo intrapsíquico del cliente (él con su emoción). Al describir los muñecos que representan una emoción o necesidad, estamos incluyendo esos aspectos no vistos. Con este diálogo vemos el tipo de relación que el cliente tiene con determinada emoción y también si se trata de una emoción transferida. Desde la perspectiva sistémica, una emoción transferida es una emoción de algún otro miembro del sistema que el niño sintió o sentía como propia y que puede ser que aún tenga un lugar en el adulto. (Ver más adelante, en el capítulo 8, la dimensión transgeneracional y cómo trabajar las emociones con muñecos).

El mejor lugar para el muñeco tiene que ver con la distancia de seguridad apropiada para gestionar las emociones intensas cuando los recursos no están suficientemente desarrollados para protegerse de la herida emocional. Podemos representarlo en la tabla con el movimiento del muñeco que representa al cliente. Encontrar un lugar en el que el muñeco del consultante o paciente se sienta mejor puede realizarse de muchas maneras, según la necesidad del cliente. En algunos casos será mover a un lugar en la tabla desde el que pueda ver más y mejor para que se sienta más cómodo (o menos amenazado); en otros alejarse un tiempo del foco del conflicto; en otros acercarse a algún otro muñeco con el que se sienta en alianza o más acompañado. En algunos momentos y circunstancias también puede ser dar la espalda al conflicto para

verlo menos o desde más lejos, y sentirse más descansado y protegido. Este movimiento es muy importante y debemos estar atentos tanto a las explicaciones como al cuerpo del cliente para detectar qué movimiento le relaja o le tensa y ayudarle a ver y sentir cuál es el mejor lugar aquí y ahora.

▪

Distancia de seguridad entre la movilización y la contención: se drena el dolor y fluye el amor.

▪

Para terminar el trabajo de exploración con la imagen de la familia, suele ser una buena manera pedir al cliente que busque un mejor lugar para el muñeco, en el que se sienta más cómodo, más tranquilo o más seguro. Muchas veces, este movimiento no es fácil, porque es el siguiente paso hacia la solución. Como sabemos, buscar un nuevo equilibrio significa cambiar la relación entre los costes y los beneficios de una situación determinada, y eso es todo un proceso. Por ello, vale la pena dar al cliente mucho tiempo y ayudarle a explorar la nueva posición, siempre empezando por lo obvio de la imagen configurada en la tabla. De hecho, puede hacerlo físicamente, sobre la tabla, en lugar de pensarlo, puede probar hasta encontrar un mejor lugar. Esto se nota cuando la nueva posición del muñeco que representa al cliente produce un efecto de más calma y relajación en su cuerpo. Si la persona puede encontrar un mejor lugar estando en contacto emocional es que la sesión le ha permitido abrirse a sus propias soluciones.

▪

Caso: ¡Cuánta gente a la que atender!

En una segunda sesión de orientación para una paciente que acudía por ansiedad, dolores de cabeza y miedos exagerados varios, le pedí que representara a su familia usando los muñecos. Esta fue la imagen que construyó.



Ella se puso en el centro. A su derecha, puso a su hermana y cuñado y delante de ellos puso a la hija de estos (de 8 años). Detrás de ellos

puso, separados, a su padre y a su madre. Delante de la familia de su hermana puso a los abuelos paternos. A su izquierda colocó al marido y delante de él a sus dos hijos de 5 y 3 años. Delante de ellos tres, al borde de la tabla, puso a sus abuelos maternos (ya fallecidos). También me contó que sus padres se separaron cuando ella, que es la hermana mayor, tenía 6 años. Como se puede ver, todos los muñecos miran hacia el frente. Cuando le pedí que me dijera cuál era su primera impresión, me dijo con una sonrisa: «Mucha gente, ¿no?». En esta primera imagen pudimos explorar muchas cosas: la relación con su padre y su madre, de quién se sentía cerca, de quién lejos, cómo fue la separación, la admiración por la madre que fue abandonada y crio casi sola a dos hijas mientras trabajaba y terminaba sus estudios, la buena relación con todos, etc. Solo con la posición central y todos los muñecos mirando al frente, podemos deducir el estilo de afrontamiento familiar y el papel que asume de estar pendiente de todos por igual (simetría, líneas generacionales), sin apoyos… Es fácil comprender que hay mucha autoexigencia y vigilancia. Pero lo que vale la pena señalar en este ejemplo es el movimiento que ella quiso hacer con la muñeca que la representaba para terminar la exploración. Cuando le sugerí cerrar el trabajo buscando un mejor lugar para su muñeca, dijo: «No puedo estar por todos, ellos me necesitan más. Son mi familia en primer lugar». Y colocó a su muñeca más cerca de su marido y sus hijos.



Después de la orientación decidió empezar el proceso terapéutico. En la carta de despedida del proceso, remarcó que en esa sesión de muñecos vio claro que quería centrarse más en su familia actual, poner más límites y no tomar responsabilidad en el lugar de otros, y así sentirse más descansada y fuerte. Eso fue lo más importante que se llevaba de las sesiones. De hecho, atender a tantos frentes la estaba presionando demasiado y no encontraba una salida por mucho que «pensara», como se reflejaba en sus frecuentes migrañas. Después de las primeras sesiones, en las que pudo hablar y ordenar temas, priorizar y tomar algunas pequeñas decisiones sobre su día a día, los dolores de cabeza remitieron.

▪

7.4.3. Hacer el genograma con muñecos

Cuando le proponemos al cliente que represente a su familia (o que represente a su familia cuando él/ella tenía una determinada edad), normalmente la persona pondrá, como hemos visto, a su familia actual (con quien convive) o a la familia en la que creció, según la propuesta. Como en el ejemplo anterior, puede también ser una combinación de ambas. Sin embargo, a nosotros como terapeutas nos puede interesar también tener una mirada más amplia, mirando un poco más atrás en el tiempo.

Tenemos diversas maneras de mirar en lo transgeneracional a través de los muñecos. Quizá la manera más sencilla y mejor estructurada sea hacer el genograma o árbol genealógico con muñecos. De todos modos, si tenemos una actitud abierta y un poco de experiencia en la mirada sistémica transgeneracional, la información de nuestros pacientes relacionada con esa mirada se nos puede presentar en cualquier sesión de manera inesperada (como sucedió en los casos anteriores de la pastelería o del cuerpecito desaparecido).

Como hemos dicho, esta mirada transgeneracional más amplia suele ser necesaria para los casos con enfermedades o trastornos importantes o cuando trabajamos en entornos donde hay mucha desestructuración familiar, violencia o delitos graves. Cuando alguien viene a consulta para trabajar o eliminar un síntoma, es necesario mirar por lo menos tres generaciones de la familia. Hemos de ver cuántas personas tienen el mismo síntoma o conducta. En estos casos, se trata de rastrear qué se está queriendo mostrar a través del síntoma. Lo primero que tenemos que explorar son los hechos difíciles, vergonzosos o dolorosos, los tabúes y secretos familiares. Aunque una parte de la conciencia de la familia los quiere

excluir, el inconsciente busca la manera de incluirlos, incluso cuando esto representa costes elevados para alguno de los miembros de la familia.

En relación con el genograma, lo importante, además de traer a la superficie de la conciencia cuanta más información mejor, es incluir todo lo que sucedió o lo que quizá pensemos o intuyamos que pudo haber sucedido, sea lo que sea. A veces, la mirada incluyente del terapeuta ya es una buena ayuda. Cuando entramos en lo transgeneracional ya empezamos a estar en la frontera entre lo terapéutico y lo poético-artístico, lo mágico o lo chamánico. Estamos en una zona difusa de material que puede pasar de inconsciente a consciente. Así que, aunque no seamos chamanes ni magos, siempre tenemos la posibilidad de poner nuestra mejor intención hacia el sistema familiar de nuestros clientes, y confiar en la capacidad de regulación del propio campo de información si nos acercamos al campo de los antepasados con una mirada incluyente y sin juicio.

Tras esta breve introducción, veamos cómo realizar el genograma con muñecos.

Una manera simple y poco intimidatoria de proponer realizar el genograma con muñecos es pedir al cliente que cuente la historia de su familia como si fuera un cuento o una historia. Podemos proponer, por ejemplo: «Explica la historia de tu familia como si le contaras un cuento a un niño de 5 o 6 años», y sugerir que lo haga desde los bisabuelos o los abuelos. Incluso podemos empezar poniendo un ejemplo: «Había una vez dos trabajadores de una fábrica textil de Girona, León y María, que se enamoraron y decidieron casarse». Y así el cliente puede ir poniendo los muñecos que representan los personajes principales. Conviene indicarle con el dedo que lo haga en orden cronológico, de atrás adelante (que mirado desde arriba sería como cuando se hace el genograma en papel de arriba abajo). Este modo de colocar la familia ayuda a poner orden y también a detectar en qué puntos hay más confusión, falta de información o bloqueo. Estos puntos ciegos suelen ser

interesantes de explorar, puesto que tienen relación con dificultades emocionales en la familia, tabúes y secretos. En otras palabras, es una manera de pedir la información familiar ordenadamente y sin presión.

También podemos explicar al paciente que vamos a realizar un genograma con los muñecos y sugerirle sencillamente que vaya eligiendo y colocando los muñecos ordenadamente, indicándole cómo debe ponerlos: delante de todo el cliente, detrás sus padres, detrás del padre los abuelos paternos y detrás de la madre los abuelos maternos, y así hasta los bisabuelos. Se establecen cuatro líneas generacionales (o cinco si el cliente tiene hijos), y hay que calcular un poco el espacio que necesitaremos (si empezamos por los bisabuelos ya tenemos que poner ocho muñecos). En algunos casos, si la información verbal recogida así lo aconseja, podremos poner algunos hermanos de abuelos o padres si por ejemplo convivían en la casa del cliente durante muchos años, o en el caso de que algún miembro de la familia haya estado relacionado con algún evento especialmente traumático. Poner hermanos de padres y abuelos es inviable con los muñecos… ¡No caben en la tabla y terminamos completamente confundidos! De hecho, una de las ventajas del genograma con muñecos es que, al poner pocos, se puede detectar lo esencial. Hay que aclarar que, al hacer el genograma, ponemos a todas las personas, tanto las vivas como las que ya murieron.

Si la consulta del paciente es en relación con algún síntoma o conducta extraña, para completar la narración del cliente le podemos preguntar explícitamente la relación de cada uno de los familiares con esa enfermedad o conducta a medida que coloca los muñecos.

Lo mejor es dejar que el cliente coloque todos los muñecos y, cuando haya terminado, dejar un tiempo para observar la configuración, dejarnos llevar por la primera impresión antes de empezar a explorar y preguntar a través del diálogo con el cliente, mirando los muñecos uno a uno.

En cuanto a movimientos que se pueden hacer en la configuración del genograma con muñecos, al igual que cuando trabajamos con el sistema familiar biográfico, también en lo transgeneracional podemos proponer una visita a algún antepasado. Puesto que proponemos una configuración estructurada por cronología, siguiendo el principio de orden, no tiene sentido buscar un buen lugar diferente para el muñeco del cliente. En este formato no miramos la imagen interna subjetiva del cliente, sino la estructura, enfatizando su lugar cronológico y escuchando cómo cuenta su historia.

■

Los muñecos de los antepasados son como una foto de la historia, a veces oculta, del sistema familiar.

■

Además de las visitas, otro movimiento que podemos pedirle al cliente es que dé la vuelta al muñeco que le representa y lo ponga mirando a todo el sistema, todos los que tuvieron que estar antes que él o ella para que él llegara a la vida. A veces esto tiene de por sí un gran impacto, puesto que supone un reconocimiento y un movimiento de inclusión en la mirada de la persona. Finalmente, podemos proponer que vuelva a dar la vuelta a su muñeco y lo ponga mirando hacia adelante, a su vida, sintiendo detrás el apoyo de todas las personas que llegaron antes.

Aquí quisiéramos constatar que no somos nada partidarias de formulaciones estrictas. Desde nuestra comprensión sistémica, en el árbol genealógico se hallan tanto nuestras limitaciones (lo que solemos llamar informalmente «la mochila que llevamos») como nuestros recursos. Sin duda el reconocimiento de todo lo que tuvieron que vivir nuestros antepasados para que nosotros estemos aquí es un camino certero para la sanación. Sin embargo, incluir

ciertos comportamientos y sucesos familiares y aceptarlos (sin juicio, sin pelea, sin reproche) no es nada fácil. Por un lado, hay creencias y valores muy arraigados que corresponden a patrones heredados familiarmente o a mecanismos defensivos del carácter. A veces hay sucesos muy traumáticos que produjeron mucho dolor emocional. Por tanto, hemos de ver este trabajo como un proceso y no adelantarnos al propio sentir del cliente, tal como ya hemos comentado anteriormente. El proceso terapéutico no se puede imponer, solo se puede acompañar. Esto, concretando en el tipo de movimientos sobre la tabla de muñecos, se refiere a que cuando el paciente no está preparado para incluir sucesos graves (como podría ser que su abuelo matara a su abuela, por ejemplo) no debemos forzarlo proponiendo movimientos en la tabla o pidiéndole que dé gracias a todos y que sienta cómo le apoyan. Solo un nivel de complicidad suficiente entre cliente y terapeuta, así como una capacidad para empatizar con el paciente, puede ayudarnos a ver qué intervenciones se pueden hacer en un momento dado y cuáles no. Esto, más que de la técnica usada, depende de la actitud, la formación y la experiencia del terapeuta.

▪

En el árbol están los dolores y los amores, la mochila y los recursos.

▪

Insistimos en que el trabajo con muñecos no es como una formulación matemática y hay muchas propuestas distintas que cada cual va desarrollando con su práctica y desde su propio marco teórico general. Lo más importante es dejarse impregnar por el campo de información, resonar con la sensibilidad del cliente y mantenernos abiertos a lo que se muestra, sin juzgarlo y sin imponer un cambio en el cliente, que puede que esté más allá

incluso de nuestras propias posibilidades de aceptación como persona y como profesional.

Detectar creencias y mitos familiares

Del mismo modo que al configurar el sistema familiar básico podemos detectar patrones e introyectos, también cuando trabajamos añadiendo generaciones podemos detectar las creencias familiares escuchando cómo cuenta el cliente la historia. Qué palabras usa, qué aspectos resalta, qué verbo repite, etc. Algunas de las creencias que llevamos dentro surgieron a raíz de eventos y situaciones que se dieron quizá en la generación de los abuelos o los bisabuelos y han sido transmitidas por varias generaciones, en algunos casos hasta convertirse en algo parecido a los mitos familiares.

Podríamos entender el mito familiar como una especie de cosmovisión particular de cada familia, una manera de entender el mundo y la vida, algo así como: «En casa siempre se han hecho las cosas así». Tiene que ver con la tendencia a anclarse en el polo conservacionista de lo que hemos llamado «movimiento esencial» cuando explicábamos la visión sistémica. En el movimiento contracción (hacia dentro) y expansión (hacia fuera), el mito familiar es lo que justifica una determinada creencia que tiene por objetivo unir al sistema, sin dejarse influenciar por visiones externas. Las creencias tienen su origen en un momento en la historia de la familia en que correspondían a una realidad, llegando a ser incluso esenciales para la supervivencia de los miembros de la familia. Sin embargo, se convierten en un lastre cuando dejan de tener la flexibilidad necesaria para adaptarse a un nuevo contexto y evolucionar. En este sentido, es importante comprender que los contextos sociales y culturales de un momento histórico determinado marcan las vivencias de una familia, de modo que a veces cuesta entenderlas pasadas tres o cuatro generaciones. Hoy en día, por ejemplo, en nuestra cultura occidental, la creencia de que las mujeres «deben encontrar un buen marido y aguantar lo que sea para asegurarse la supervivencia económica» es una creencia fuera de lugar, aunque sigue muy vigente en otras culturas y también lo fue en el pasado. Incluso imaginar las consecuencias

emocionales que esto pudo tener para nuestras abuelas y bisabuelas requiere un esfuerzo de atención y empatía. Sin embargo, a nivel inconsciente, esta creencia puede estar jugando un rol importante en el tipo de relaciones que establecemos actualmente las mujeres con los hombres.

▪

Los mitos tienen un fondo de realidad y una función de supervivencia…, pero a veces se quedan encallados en la historia.

▪

Estos mitos y hechos de generaciones pasadas a veces funcionan como creencias limitantes o bloqueos hasta que podemos hacerlos conscientes y comprenderlos en el contexto en el que se originaron generaciones atrás. Comprenderlos y darles un lugar, incluirlos en vez de seguirlos ciegamente o luchar contra ellos, es lo que puede ayudarnos en nuestro presente. Vamos a poner algunos ejemplos de mitos familiares que se pueden detectar en el discurso de un cliente cuando habla de la historia de su familia al configurar los muñecos (sea en la opción abierta o al realizar el genograma con los muñecos) y vamos a añadir algunos sucesos que podrían haber dado origen a estos mitos:

«Lo más importante en la vida es tener un buen trabajo y ahorrar». Situaciones de hambre extrema (guerra, posguerra), de ruina o desprotección que causaron muerte en la familia. Vivir es trabajar para sobrevivir, no hay lugar para la satisfacción.

«La vida es un valle de lágrimas, hay que sufrir». La vida de antepasados fue muy dura, y algunos descendientes, por fidelidad y para sentirse pertenecer al clan, no se permiten ponérselo fácil, encontrando dificultades de todo tipo en su vida. Lo curioso en estos casos suele ser la sensación de entender lo que pasa o va a pasar, pero no poder evitarlo, que muchos expresan como: «Veo que me voy a meter en un lío, pero no consigo apartarme».

«Los hombres son como niños grandes, hay que cuidarlos y decirles lo que tienen que hacer, porque ellos no saben». Alguna de las mujeres de la familia tuvo que manipular, seducir o engañar a algún hombre para sobrevivir y sacar adelante la familia.

«A vivir, que son dos días». Generaciones anteriores que perdieron todo lo que tenían (ruina) y no lo pudieron recuperar, o que tuvieron pérdidas importantes y duelos que no pudieron llevar a cabo (muertes traumáticas de hijos, suicidios, desapariciones…). Vivir despreocupados está al servicio de evitar el dolor, la única manera de llevar el dolor es desconectándose de él, no mirarlo.

«Pobres, pero honrados». No sentirse merecedores de que económicamente las cosas vayan bien. En el pasado alguien tuvo que tomar decisiones importantes entre sus valores morales y su beneficio económico.

Con un poco de práctica, escuchando el lenguaje del cliente cuando habla de los muñecos que representan a los padres y abuelos, podemos ayudar a descifrar el mito que se originó en el pasado y que está en la base inconsciente de un síntoma, una conducta extraña o un bloqueo. Además de lo que el cliente cuenta

espontáneamente, también podemos plantear preguntas para obtener información básica. Las imprescindibles son: ¿De dónde eran? ¿Cómo se conocieron? ¿De qué trabajaban o cómo se ganaban la vida?

Cuando detectamos el mito o las creencias, podemos proponer que el muñeco del cliente diga algunas frases al muñeco del antepasado (¡nunca el antepasado al cliente!) para nombrar lo que no se ha podido nombrar antes, a modo de reconocimiento a lo que vivieron a nivel emocional bajo ciertas circunstancias difíciles y dolorosas. Nombrar algo en su contexto es una manera de poder separar el pasado del presente, devolviendo así a la persona un poco más de conciencia al «aquí y ahora».

-

Caso: Los buenos cuidan, los malos atrapan

En una formación decidimos utilizar los muñecos neutros para hacer el genograma básico con muñecos y mostrar cómo se puede ir a lo esencial, aunque no tengamos los detalles de los muñecos caracterizados. Una de las alumnas representó su genograma así. A medida que los iba colocando, ella iba contando cosas. Esta es la función narrativa de los muñecos, la familia como una historia del pasado hasta hoy.



En este caso, la alumna comentaba varias cosas de su familia: que todos eran de la misma ciudad, (a 350 kilómetros de donde la alumna vive), que no sabía mucho cómo se habían conocido ninguno de sus abuelos, que eran trabajadores y emprendedores, etc. También habló de una hermana de la madre con quien no hay relación, y de su propio hermano. En el genograma básico mejor no añadir muñecos para tíos ni hermanos del cliente, pero sí hay que tener en cuenta todo lo que se cuenta para detectar la información importante. En este caso, fue interesante observar cómo las personas de la familia que eran «muy buenas» y «complacientes» eran las «cuidadoras que se habían sacrificado» (de blanco o de amarillo), mientras que donde estaba «el tomate» (sus propias palabras) era en la figura de la abuela materna (de rojo), que se las había apañado siempre para que la cuidaran y se pegaba a los buenazos «como una garrapata», procurando siempre su propio beneficio. Una de las renuncias de sus padres, que aparece en el relato, tiene que ver con que compraron una casa a la que nunca llegaron a ir a vivir por cuidar de la abuela y que aún conservan, vacía. Fue especialmente curioso cuando habló del hermano: «Si tuviera que ponerlo, sería azul, porque hace lo que quiere, es «más libre», y no se preocupa tanto por los demás». A medida que iba contando, aparecía la creencia familiar de que «los buenos son los que cuidan y renuncian a sus sueños y a su propia vida» y «los que atrapan a otros y miran para sí mismos son los malos». Esta creencia produce tensión entre la necesidad de autonomía (hacer su propia vida) y la de fidelidad al sistema (cuidar a los demás). Esta alumna encuentra su propio camino al distanciarse físicamente de la familia, pero los cuida emocionalmente llamándolos telefónicamente a menudo. La alumna se emociona cuando cuenta que en casa le decían «que nunca imaginaban que ella podría llegar donde ha llegado» (a conseguir su carrera, su buen empleo en otra ciudad, etc.) y se da cuenta, con la reformulación de la terapeuta: «Tu motor está en tu propia constancia para seguir tu camino, sin dejar de atender a tu familia, pero sin renunciar a tu vida».

Alumna: Yo elegiría el color morado para mí.

Terapeuta: ¿Y qué se necesita para que el amarillo sea morado?

A: Un poco de azul (el hermano libre) y un poco de rojo (la abuela que toma para sí).

Cuando detectamos la creencia podemos ayudar a reformular la historia para que la persona pueda comprender e integrar lo que está excluyendo y dar un nuevo sentido a todo lo que forma parte del sistema, incluido aquello con lo que no puede o no quiere identificarse. En este caso, ni lo bueno en la familia es tan bueno, ni lo malo es tan malo para la vida actual de la clienta.

7.5. Recapitulando: cuidar de lo esencial al explorar la imagen de la familia

El objetivo o intención es el siguiente: Explorar la imagen para recoger información sobre la familia y sobre la herida esencial y las protecciones del carácter.

La actitud ha de ser la del cuidado extremo, la de acompañar al ritmo del cliente (hemisferio derecho), la de explorar sin juzgar, no querer solucionar y no «meter baza» en la familia de nadie.

La propuesta inicial será una opción abierta (información del vínculo, conflicto nuclear y patrones) o genograma (información transgeneracional, más amplia).

-

EXPLORACIÓN DE LA FAMILIA REPRESENTADA EN OPCIÓN ABIERTA

Proponer una consigna abierta: «Pon a tu familia» o «Representa a tu familia cuando tenías "x" años»

Es el cliente quien decide qué personas va a representar.

Extrema delicadeza, atención al nivel de fragilidad emocional de la persona, equilibrio entre herida y recursos de protección. Esto no significa que no hay que entrar, solo que hay que hacerlo con sumo cuidado.

Atender al momento de elección de los muñecos y lo que va contando.

Mirar pausadamente la configuración antes de empezar a preguntar o señalar. Dejarse llevar por la primera impresión.

Hablar «de los muñecos» (¡en tercera persona!, rebaja las barreras).

Las preguntas de exploración tienen que ver con distancias, miradas, vestidos de los muñecos.

Escuchar el lenguaje del cliente: identificar patrones e introyectos.

Pararnos a ver si se intuye en la imagen el conflicto esencial: herida y protecciones en relación con los vínculos esenciales (padre-madre).

No mover muñecos que representen a otras personas. Respetar el principio de realidad.

Solo se puede mover el muñeco que representa al cliente. El muñeco del cliente se mueve para hacer una visita a algún muñeco para conversar con él (si no se está muy seguro de poder ayudar a que la conversación le sirva al cliente, mejor no hacerlo) y para encontrar un mejor lugar, más seguro o más cómodo.

Lo más importante es reformular y resignificar la historia que fue de modo que le dé fuerza a la persona, buscar equilibrar. Para ello hay que estar muy atentos al lenguaje verbal del cliente (lo que dice y lo que no) para incluir lo que está excluyendo.

Añadir emociones o necesidades del niño usando muñecos y que dialogue con ellos.

Antes de cerrar el trabajo, siempre hay que buscar un lugar de mayor seguridad y comodidad para el cliente a través del muñeco dentro de la configuración familiar. En el caso de trabajo con menores es imprescindible buscar un lugar seguro, de protección.

-

8. Trabajar las emociones con muñecos

Me doy cuenta de que si fuera estable, prudente y estático viviría en la muerte. Por consiguiente, acepto la confusión, la incertidumbre, el miedo y los altibajos emocionales, porque ese es el precio que estoy dispuesto a pagar por una vida fluida, perpleja y excitante.

CARL ROGERS

La mayoría de las personas que solicitan ayuda psicoterapéutica u orientación lo hacen por dificultades en sus relaciones, ya sea con la pareja, con los hijos, con familiares o con jefes o compañeros de trabajo.

Todo conflicto interrelacional puede ser visto como un conflicto interno, en el sentido de que aquello que nos cuesta al relacionarnos con otros es al mismo tiempo lo que nos cuesta gestionar a nivel intrapsíquico, nuestras luchas internas. Pongamos un ejemplo. Si alguien no soporta que su pareja se vaya en bicicleta todos los sábados por la mañana mientras él o ella atiende a las niñas, la compra y la casa, podemos pensar que seguramente tiene un conflicto interno entre su parte que prioriza el deber y su parte que prioriza simplemente disfrutar. Si no existiera un cierto nivel de desequilibrio interno, esta cuestión no supondría un problema ni se proyectaría como conflicto con otra persona. ¡Simplemente se iría en bici también! Si el cliente puede identificar qué le molesta

exactamente, qué emociones le genera, qué necesidades no atendidas subyacen a esa emoción, podrá gestionar la relación con su pareja desde un lugar más honesto y asertivo, y podrá tomar decisiones con mayor seguridad.

Nuestras emociones son un instrumento básico para poder relacionarnos con los demás. Debemos imaginarlas como un indicador que nos señala que algo nos afecta y aprender a leer los avisos para relacionarnos mejor con el contexto en un momento dado. Si podemos sentir e identificar las emociones, podemos utilizar esta información para guiar nuestras acciones y decisiones cotidianas.

Las emociones van asociadas a sensaciones físicas y cada persona percibe las emociones con mayor o menor intensidad dependiendo de la sensibilidad de su sistema nervioso. Cuando esas sensaciones son agradables, como cuando estamos contentos, las llamamos positivas. Cuando son desagradables y nos causan malestar las etiquetamos como negativas, por ejemplo, la rabia, el miedo o la tristeza. Pero más allá de que algunas emociones nos guste sentirlas y otras no, todas las emociones tienen una función, por lo que no tiene mucho sentido hablar de emociones buenas y de emociones malas. Si aprendemos a sentirlas, en lugar de evitarlas, reprimirlas, o dejarnos arrastrar por ellas, podemos acceder a información útil de nosotros mismos. Comprender y gestionar nuestras emociones nos ayuda a actuar de una manera más saludable con nosotros y con las personas que nos rodean y a disfrutar más de nuestra vida.

▪

No hay emociones buenas y malas, todas tienen su función.

▪

Los muñecos nos facilitan ver desde fuera estas emociones y nos permiten explorar qué mensaje nos traen. Las emociones y los sentimientos son cientos, pero se pueden agrupar en unas pocas emociones básicas, que varían según los autores. Para simplificar, las agrupamos en seis grandes familias: el miedo, la tristeza, la rabia, la alegría, el asco y la sorpresa. Hablamos de emociones básicas en el sentido de que son las que están relacionadas con respuestas biológicas adaptativas al contexto. Evolutivamente, las emociones básicas son indicadores que preparan el cuerpo para asegurar la supervivencia. El resto de las emociones y sentimientos son elaboraciones de las primarias que hacemos por influencia de la experiencia, son aprendidas. Podríamos imaginar una paleta de colores infinita que surge a partir de los colores primarios. Un ejemplo de emoción secundaria es la impotencia, en la que podemos sentir una parte de rabia, otra parte de tristeza y, a veces, algo de miedo.

Imaginemos que decidimos explorar la situación del cliente que tiene una pareja que se va los sábados en bicicleta y le deja a él en casa. Podemos empezar a explorar representando a las personas y los diferentes elementos de la escena o, para simplificar, poniendo un muñeco para el cliente y otro para su pareja. Cuando él empieza a hablar de cómo se siente, podemos ayudarle a que identifique la emoción principal y pedirle que saque un muñeco para esa emoción. Explorando sobre lo obvio del muñeco que representa la emoción, sobre qué quiere o qué necesita ese muñeco, ayudamos al cliente a ahondar en el conocimiento de su propia emoción, a tomar conciencia de esta parte de él, en lugar de simplemente proyectar fuera su conflicto interno. Cuando proyectamos, nuestros razonamientos son del tipo: «Si no saliera en bicicleta, no habría ningún problema», o sea, echamos balones fuera en lugar de atender a los conflictos internos. Es como pensar que «si cambia el mundo, seré feliz».

Para ayudar a que nuestros pacientes puedan darse cuenta del conflicto intrapsíquico que subyace detrás de las dificultades relacionales, vamos a tener que trabajar con las emociones. Las

emociones nos indican que hay alguna necesidad. Si es una necesidad atendida, lo vivimos de manera agradable, si es una necesidad no atendida, lo vivimos como desagradable. Veamos a grandes rasgos las funciones adaptativas biológicas de las emociones básicas.

El miedo sirve para orientarnos ante un peligro (el cuerpo se orienta antes de luchar o huir) y podríamos considerar que, entre las emociones básicas, es la más básica, porque nos orienta a la supervivencia.

La rabia sirve para defendernos cuando hay una amenaza de invasión, física o emocional (el cuerpo acumula energía y fuerza para luchar o huir, también en relación con la supervivencia).

La tristeza nos sirve para soltar aquello que no podemos retener (la lucha no sirve, el cuerpo deja de usar energía para poder recuperarse, es como una hibernación emocional).

La alegría nos indica que nuestras necesidades están siendo atendidas (el cuerpo se relaja, no hay peligro emocional ni físico, hay bienestar).

El asco tiene que ver también con la supervivencia. Nuestro cerebro instintivo animal detecta que ingerir algo nos puede dañar o matar.

La sorpresa es la reacción de orientación ante un cambio repentino e inesperado de contexto, y sirve para poner en marcha nuestras alertas y detectar si es necesario cambiar rápidamente nuestro funcionamiento.

Las emociones son un conjunto de reacciones físicas y fisiológicas en nuestro cuerpo, movimiento de energía, que etiquetamos con un nombre. La energía necesita moverse, como decíamos al hablar del movimiento esencial de expansión-contracción. En otras palabras, las emociones necesitan expresarse: nacer, desarrollarse y morir. Así se van sucediendo unas a otras, como las olas en el mar. Cuando las emociones que llamamos negativas se acumulan porque no las dejamos salir, no las expresamos, el malestar interno también aumenta. Es la imagen de la olla a presión. Lograr identificar las emociones antes de que la presión sea demasiado grande es el primer paso para poder gestionarlas. Si la olla de presión no encuentra por dónde sacar el vapor, la presión interna aumenta, lo que corporalmente se percibe como tensión, estrés y ansiedad. Si sigue aumentando, puede llegar a explotar, lo que experimentamos como desbordamiento emocional o como desconexión. Otras veces, las emociones reprimidas nos «queman por dentro» y, si no encuentran otro camino, acaban expresándose a través de síntomas o conductas.

■

Las emociones acumuladas no expresadas producen ansiedad y síntomas diversos.

■

Por el contrario, si escuchamos el mensaje de la emoción y atendemos la necesidad subyacente, la intensidad de la emoción

disminuye y sentimos tranquilidad. En lugar de reprimir o ignorar la emoción, o, por el contrario, dejar que la emoción nos arrastre, lo que nos ayuda es poder gestionarla. No se trata de eliminarla, sino de incluirla atendiendo a aquello que la emoción nos viene a señalar. Si podemos detectar la necesidad, podemos también ver qué recursos tenemos para satisfacerla.

En una sesión de muñecos, y de terapia en general, debemos estar atentos a lo que podríamos llamar una «desproporción sospechosa» entre un hecho y la emoción que genera en nuestros clientes. Ocurre con frecuencia que una situación actual sin demasiada transcendencia provoca emociones intensas, que no guardan demasiada coherencia con el hecho que las detona. Cuando algo así sucede, es posible que estemos ante la punta del iceberg de algún conflicto nuclear que provocó dolor emocional y que no pudo ser gestionado en el momento que ocurrió, una necesidad básica no atendida. Fácilmente podemos intuir que el pasado está resonando en situaciones actuales que tienen algún punto de similitud. Es como si dentro de nuestra psique la emoción actual fuese un imán y atrajese esa misma emoción vivida en situaciones similares pasadas, emociones que quedaron atrapadas o mal resueltas. De hecho, se trata de energía emocional antigua bloqueada en algún lugar del cuerpo que pide ser liberada a través de ese suceso actual. De algún modo es como si las emociones tuviesen algo de atemporal, por lo que a través de una emoción a menudo estamos accediendo a eventos y vivencias del pasado biográfico o transgeneracional que están siendo proyectadas, de nuevo, en la película de nuestras vidas.

▪

Las emociones expresan una necesidad; las emociones de hoy pueden ser reflejos de ayer.

▪

Cuando estamos ante emociones intensas podemos usar la distancia de seguridad que nos permiten los muñecos para contener toda esa energía, de modo que nuestro paciente no se desborde y se agote, o se asuste de sí mismo. Le podemos pedir que represente la situación en la tabla con muñecos y ayudarle a explorar a través del diálogo. Del sentir pasamos a la tabla para «ver», y ver con el hemisferio derecho nos facilita una comprensión más profunda y nos ayuda a que nuestros aprendizajes sean significativos.

8.1. Comprender las emociones mirando los muñecos (sin mover)

En nuestras formaciones vemos diferentes maneras de trabajar con emociones, algunas más sencillas y otras más complejas, en una o en varias de las dimensiones de experiencia de las que hemos hablado en las consideraciones generales. Algunas maneras de trabajar van orientadas a quedarnos en el suceso desencadenante actual sin ir más allá, otras nos permiten adentrarnos en el conflicto nuclear de la infancia y aspectos caracteriales y en algunos casos incluso podemos relacionar emociones con la dimensión transgeneracional o comunitaria. La elección de abordarlo de una u otra manera depende, como siempre, del encuadre y del vínculo en el acompañamiento, del objetivo de la sesión, y de la propia experiencia y preferencia del profesional.

Sea como fuere, y decidamos lo que decidamos, no debemos perder de vista lo esencial: la emoción siempre cumple una función y responde a una necesidad, pero a menudo ambas son inconscientes. Justamente poder mirar los muñecos nos ayuda a comprender lo que sentimos. Precisamente porque la emoción nos indica una necesidad, no podemos eliminarla, aunque la emoción nos parezca desagradable o dañina, sino que tenemos que incluirla.

▪

Nunca hay que eliminar una emoción, siempre integrarla.

▪

Hay diferentes maneras y grados de integración de una determinada emoción. Nuestra invitación sobre los elementos que decidamos que van a ser representados en primer lugar, ya determina en buena medida cómo va a desarrollarse la sesión. Vale la pena saber lo que vamos a facilitar y lo que no con nuestro planteamiento inicial.

Cuando el paciente nos habla de una situación que le genera alguna emoción (normalmente desagradable) o nos habla de una sensación general que siente, una propuesta puede ser pedirle que represente esa situación en la tabla con muñecos. Podemos empezar por la escena facilitándole los elementos que consideramos esenciales, y a partir de la exploración ir añadiendo muñecos para la emoción o emociones del cliente que este vaya nombrando.

De todos modos, nuestra sugerencia para empezar es ir a lo más simple. A veces los pacientes llegan a la sesión con la emoción a flor de piel, mucha emoción junto con mucha verbalización o confusión. En casos así es fácil perderse en la historia, e incluso sacando muñecos podemos caer en la tentación de encontrarnos con una tabla tan llena de muñecos que terminemos perdidos, como el cliente, mirando a todos lados. Una opción simple y muy recomendable es empezar con un muñeco para el cliente y otro para la emoción, sin representar los personajes en la situación concreta. La ventaja de usar pocos muñecos es que nos ayuda a centrarnos y nos lleva a detectar rápidamente lo esencial, sin quedar enmarañados en la historia que nos cuenta y en la propia confusión o desborde emocional.

Es relevante insistir, sobre todo cuando trabajamos con emociones, que usar la tercera persona, hablar de los muñecos, es un recurso muy útil. La distancia de seguridad tiene una doble función. En caso de desbordamiento, señalizar lo obvio en los muñecos contribuye a que la persona salga de su torbellino interno y se familiarice con una posición de observador de sí misma. ¡Mirar una situación desde fuera puede ser un alivio!

Para otras personas, más reservadas, tímidas o con más dificultad de identificar emociones, sentir y/o compartir su mundo emocional

puede ser muy amenazante. Para ellos, hablar de los muñecos facilita que puedan entrar en un diálogo sobre su mundo interno con menos barreras. Decir que un muñeco «tiene miedo» o «echa fuego por los ojos» o «parece que está triste» es más fácil que decir «tengo miedo», «soy agresivo con mis hijos» o «estoy triste».

Pues bien, una vez tenemos los muñecos en la tabla, debemos llevar a cabo la exploración recordando que lo que más ayuda es ampliar la imagen para poder incluir lo que no estábamos viendo. En el caso de las emociones, lo que a menudo no podemos ver es su función y la necesidad no atendida o cubierta que hay detrás.

Hay diferentes maneras de incluir la emoción usando muñecos. Como decíamos al hablar del principio sistémico de inclusión, la integración de algo que no vemos con claridad o que nos cuesta aceptar no se hace en un momento apelando a la voluntad o a «lo que tiene que ser». También aceptar emociones desagradables o que no encajan con nuestro autoconcepto o nuestras creencias requiere tiempo. Los muñecos nos ayudan a acompañar este proceso. Para que el cliente se pueda ir apropiando de la emoción, comprendiendo y atendiendo lo que esta emoción nos quiere mostrar en relación con nuestras necesidades, podemos graduar nuestra intervención. Estas son algunas de las acciones que se pueden llevar a cabo:

1.Ayudar a identificar la emoción al hablar de la escena configurada y nombrarla.

2.Añadir un muñeco que represente la emoción. Insistimos en que la elección del muñeco es una manera de integrar, porque obliga a concretar en el muñeco una sensación que a veces es confusa.

3.Proponerle al cliente que mire el muñeco que representa la emoción. Esto se puede realizar de dos maneras: pedir al cliente que mire el muñeco de la emoción y mantenernos en silencio esperando a que él diga algo, o bien hacer alguna señalización

obvia de ese muñeco o de donde está posicionado en relación con el muñeco del cliente; o pedir al cliente que ponga el muñeco que le representa mirando al muñeco que representa la emoción, es decir, ponerlos cara a cara si no lo están.

4.Pedir al cliente que describa el muñeco que representa la emoción. Es mejor empezar por lo obvio (es menos amenazante) y a veces el propio cliente ofrece interpretaciones sobre esa emoción. Como terapeutas podemos resignificar y reformular, o incluso hablar en lenguaje metafórico sobre el personaje (ver capítulo 9).

5.Pedir al cliente que acerque el muñeco que le representa al muñeco de la emoción, recordando que los movimientos en la tabla se hacen muy despacito para que el cliente pueda sentir corporalmente el efecto de poner el muñeco a más o menos distancia sin perder la conexión y sin sentirse sobrepasado por demasiada cercanía a esa emoción.

6.Ayudar al cliente con preguntas que apunten a lo que el muñeco de la emoción necesita o quiere hacer o decir para detectar la función constructiva de la emoción y también para facilitar la expresión verbal de la emoción retenida.

Al explorar los muñecos vamos a constatar fácilmente que una emoción nunca va sola: señalizando lo obvio, planteando preguntas sobre los muñecos, escuchando lo que cuenta el cliente y observando sus reacciones corporales podemos escuchar o ver qué acompaña esa emoción.

▪

Una emoción nunca baila sola.

▪

Así pues, lo primero que hay que explorar será si esa emoción que siente está resonando con alguna necesidad básica (del pasado) que se está proyectando en una relación, situación o sentimiento actual. Puesto que las emociones resuenan con temas pendientes del pasado, podemos «ver para comprender y aprender». Y fácilmente detectar la herida básica en la dimensión biográfica (necesidad infantil no atendida) y el modo en que como niño pudo o supo protegerse. En otras palabras, a través de esa emoción a menudo se nos muestra el conflicto nuclear con el padre y la madre y el estilo caracterial de protección.

A través de las características del muñeco de la emoción y del diálogo sobre ese muñeco accedemos a necesidades no identificadas ni atendidas, a ver qué aspectos internos del paciente están en conflicto y a dar voz a todas las partes confrontadas. La manera más sencilla es, por supuesto, añadiendo otros muñecos de todas estas partes o aspectos para poder «verlos» y conocerlos más.

▪

Caso: Miedo a la soledad

Un cliente de unos 35 años vive con su abuelo muy mayor desde que murieron sus padres cuando él era muy joven: el padre, cuando él tenía 10 años y la madre, cuando él tenía 19. No tiene hermanos. Básicamente solo le queda un abuelo y un tío, hermano de la madre, como familia. Acude en inicio a consulta porque siente angustia y ansiedad con su vida, en concreto porque la convivencia con el abuelo es muy dura, ya que le maltrata emocionalmente. Lleva ya meses en terapia y en una de las sesiones comenta que últimamente está muy en contacto con el miedo a la soledad. Por un lado, no soporta el trato y convivencia con el abuelo, que le grita y le insulta, incluso llegando a verbalizar el deseo, en sus peores ataques, de que su nieto no hubiera nacido. Por otro lado, sabe que hay una fidelidad familiar grande que le ata a esa situación. Yo tengo mucha información biográfica del paciente y de sus estrategias de afrontamiento. Por ello me parece interesante que quiera trabajar este sentimiento, ya que no lo nombra a menudo. De hecho, él tiende a sentirse capaz, fuerte, guapo e inteligente, con muchos recursos, «un poco narcisista», según sus propias palabras… como estrategia para no entrar en contacto con el dolor, naturalmente. Pero vayamos al caso.

Le sugiero que saque un muñeco para él y otro para su sentimiento de soledad, que le asusta. Esta es la imagen.



El cliente es muy extrovertido y hablador, con buen contacto corporal, acostumbrado a sesiones terapéuticas con muñecos y hace la exploración sin mucha intervención por mi parte. Se sorprende de haber escogido una muñeca tan poderosa, guapa, de rojo, para ese sentimiento que en realidad le asusta. También dice que no sabe por qué, pero que ha puesto el muñeco que le representa sentado, como si estuviera viendo una película. Se siente medio seducido, dice, al mirar a la soledad. De pronto, le llama la atención que, aunque no sabe muy bien por qué, desde ese lugar, sentado, verla a ella tan guapa le despierta un cierto sentimiento de vergüenza… «¡Qué raro!», dice.

Entonces le sugiero que saque un muñeco para la vergüenza (recordemos que las emociones no van solas).



Elige al niño payaso, lo que me lleva a sospechar que se trata de una emoción del niño que fue, una emoción que de algún modo se disfraza de alegría…; «una vergüenza pequeña y payasa», le hago notar. Se sonríe. Le pregunto que dónde mira el payaso y me dice que no sabe.

Le sugiero que elija un muñeco para el lugar al cual el muñeco de la vergüenza mira. Elige al muñeco de la chaqueta de manga corta. Cuando lo pone dice:



C: Es como si fuera yo, pero más joven… mirando mi vergüenza.

T: ¿Qué edad crees que tiene este muñeco? (señalando el de la chaqueta de manga corta frente al payaso).

C: Lo veo grande, pero siento que debía tener unos 6 años… A veces sentía vergüenza de mis padres, porque bebían, y yo notaba que pasaba algo.

Puesto que el cliente empieza a hablar de su infancia y de sus padres, a quienes ha idealizado, aprovecho para ir a la escena nuclear, y le pido que saque a la madre.

T: Pon también un muñeco para tu madre.

Al ponerla le pregunto:

T: ¿Qué cambia ahora en la imagen?

C: Bueno, es como dos escenas de dos películas cruzadas. Unos padres jóvenes mirando al hijo pequeño y él a ellos, y un hombre sentado mirando a una tía atractiva.



Repite de nuevo que es como una «película». Eso me hace pensar en una manera de vivir el mundo emocional desde la posición de espectador, lo cual no me sorprende, porque el cliente es muy racionalizador, lo que le ayuda a poner distancia con sus emociones más amenazantes.

Es necesario comentar aquí que es habitual que la función de los muñecos vaya mutando, es decir, que el muñeco que le representaba a él con 6 años mirando su vergüenza, ahora se convierta en el padre mirando al hijo. En este caso podría haber puesto otro muñeco para el padre, pero pensé que el cliente estaba siguiendo bien y que era mejor no poner demasiados muñecos para que no se dispersara. Menos es más.

En este momento le pregunto cómo se siente el muñeco payaso y él responde que muy mirado por sus padres. Yo añado: «Sí, le miran con dulzura, parece. Están un poco lejos de él, ¿no?». Entonces se queda en silencio. Luego cuenta: «Yo era un juguete para mis padres, me querían con locura, y eso es lo que siempre quiero recordar…, pero ahora sé que ellos no me cuidaban, por sus adicciones. Yo siempre me digo que tuve una infancia feliz…, pero solo hace poco empiezo a recordar la vergüenza que pasaba cuando mi padre me llevaba al bar o cuando mi abuelo iba a recogerme de allí y se enfadaba con mi padre… Yo era el único niño en el bar, y todos me decían cosas, mi padre me mostraba como un trofeo y yo me sentía el rey del mambo. Pero en el fondo, siempre tenía que jugar solo. Mis padres me dejaban con mis abuelos cuando se iban a sus juergas… Una vez…». Va bajando el tono de voz a medida que recuerda diferentes episodios no tan felices de su infancia.

En este ejemplo es evidente que el cliente adulto tiene mucha dificultad para conectar con su soledad y la vergüenza asociada, y necesita dar un pequeño rodeo para entrar en contacto con esa emoción antigua, del niño no atendido por sus padres, con conductas socialmente no aceptadas, incluso delictivas. El solo hecho de poder concretar esas emociones eligiendo los muñecos, mirarlas

describiendo a los muñecos ya es un gran paso. Además, se abre la compuerta a recuerdos difíciles. Realizar el trabajo despacito es la mejor manera, en este caso, de integrar un contacto emocional de carencia del que el cliente se está defendiendo desde que era niño para sobrevivir.

-

Veamos ahora algunas de las preguntas que podemos formular en relación con el muñeco que representa la emoción y que nos ayudan a explorar junto con el cliente qué hay detrás de esa emoción. No es una lista exhaustiva en absoluto, pero basta que sirva de inspiración para poder explorar, ampliar y ver mejor el paisaje interno del cliente.

Preguntas para explorar una necesidad de la emoción que no está siendo atendida, aquello que la emoción intenta solucionar: ¿Qué necesita este muñeco en esta situación? ¿Qué le gustaría hacer si pudiera? ¿Adónde iría? ¿Cuál crees que es su lugar preferido?

Preguntas para detectar o rescatar la función constructiva de la emoción que indica una necesidad no atendida; es decir, para qué surge, al servicio de qué está esta la emoción, de qué necesidad nos está hablando: ¿Este muñeco a qué se dedica? Con esta pinta, ¿qué profesión tiene? ¿Qué hace yendo vestido así? ¿Dónde estaría a gusto este muñeco? ¿A quién querría como compañero o compañera?

Ejemplo:

Es habitual que algunas personas elijan el muñeco ninja para el miedo. En un caso así siempre preguntamos: «¿Tú sabes qué es un ninja? Pues el ninja se dedica a proteger a su dueño de manera clara, fina y certera. ¿Qué puede estar protegiendo este miedo?» (función constructiva de protección del miedo). Este tipo de validaciones de la emoción ayudan a comprender y a aceptar –en lugar de tratar de reprimir– una emoción.

Preguntas que ayudan a detectar si hay otra emoción aparejada, por ejemplo, rabia que detrás tiene miedo o tristeza. La emoción aparejada suele surgir espontáneamente al describir y hablar del muñeco que representa la emoción principal, sin necesidad de preguntar; basta con escuchar lo que dicen sus palabras y su cuerpo: Si miras la cara del muñeco, ¿tú lo ves triste? A mí me parece un poco enfadado (a veces las expresiones que tienen los muñecos no corresponden con la emoción que representan, y se puede señalar). ¿Quién crees que es amigo de este muñeco? Si este muñeco fuese acompañado, ¿quién le acompañaría?

-

Caso: Tengo una rabia incontrolable

Una estudiante de 17 años viene a terapia y en la sesión expresa que no soporta a su hermana y que a menudo se pelean físicamente y ella no se puede controlar y le pega. Le propongo que saque a una muñeca para ella y otra para la rabia. Para la rabia elije un muñeco tipo «guerrero», con armadura. Después de explorar un poco le pregunto:

T: ¿Sabes por qué el muñeco lleva una armadura?

C: Para defenderse de algún ataque.

T: ¿De qué se puede estar defendiendo este muñeco?

C: De su hermana.

T: ¿Cómo crees que se siente, además de enfadada, cuando tiene que defenderse de su hermana?

En este momento se le humedecen los ojos y dice que se siente triste, pero que no quiere hablar de ello. La tranquilizo diciendo que no necesita hablar de ello si no quiere, pero le sugiero que elija una muñeca para la tristeza (como primer paso del proceso gradual de integración de esa emoción, que corresponde a los puntos 1 y 2 listados en el capítulo 6). Elige una niña. En este momento, simplemente valido la emoción con un comentario amable hacia la muñeca: «Qué mona, esta pequeñita, con ese vestidito de flores». Rompe a llorar sin decir nada más.

Especialmente con adolescentes, vale más quedarse corto en racionalizar el trabajo que insistir en poner palabras si no sale

espontáneamente de ellos. El vínculo es más frágil con los adolescentes que con los adultos.

▪

Preguntas para explorar en la dimensión biográfica, hechos difíciles en la infancia en los que la carga energética de la emoción fue fuerte y dejaron huella, no se pudo elaborar: ¿Ha habido otras veces en las que te has sentido así? ¿Cómo viviste entonces esa situación? ¿Qué pudiste hacer? ¿Qué opciones eran posibles en ese momento? ¿Qué recursos tenías entonces? ¿Cómo «saliste» de la situación?

Preguntas para explorar en la dimensión sistémica (un poco más adelante desarrollaremos el concepto de emoción transferida): ¿Quién más crees que se sentía así? ¿Crees que alguien cercano también se sentía así? ¿Te recuerda a algo vivido por alguien más en tu casa? ¿Cómo lo afrontaba cada uno?

El trabajo con las emociones tiene también otro aspecto especialmente interesante que está relacionado con la apropiación de las proyecciones que hacemos sobre personas y situaciones. Cuando un cliente alude a sentimientos de agravio o injusticia por cómo otras personas le tratan, es un trabajo interesante ayudarle a que gestione las emociones de rabia, venganza, miedo o queja facilitándole que se apropie de sus proyecciones, es decir, que tome para sí en lugar de lanzar hacia los otros la responsabilidad de lo que siente.

▪

Para reapropiarse de las proyecciones necesitamos mirar y comprender nuestras emociones.

■

Los muñecos son una buena herramienta para hacerlo y verlo. Podemos proponerle que ponga un muñeco para él o ella, y otro para la persona que le genera conflicto. Después podemos avanzar en varios pasos y proponer que añada:

muñecos que representen su emoción o emociones, que normalmente son más de una (rabia, impotencia, inseguridad, etc.);

muñecos para la necesidad que tenga de la emoción (tranquilidad, capacidad/poder, seguridad, cariño, etc.);

muñecos para los recursos propios para gestionar esa emoción (distancia, poner límite, etc.) (ver el caso: «Estoy como siempre, no avanzo», del capítulo 6).

Depende del momento y nivel de autoconocimiento, será más adecuado plantear el trabajo en un paso, en dos o en tres, teniendo en cuenta que a más pasos (y más muñecos), mayor complejidad. Este tipo de exploración de las emociones, sin mover los muñecos, supone ya mucho trabajo para un cliente que no está muy familiarizado con su mundo emocional. Es un trabajo que se puede realizar en varias sesiones, siempre partiendo de situaciones nuevas. En realidad, el conflicto emocional de base se va a ir

mostrando (proyectando) en diferentes ocasiones y relaciones hasta que pueda ser comprendido y gestionado.

8.2. Proponer ejercicios y movimientos para la gestión de emociones

En primer lugar, siempre vamos a trabajar sin mover los muñecos, solo explorando y añadiendo, tal como acabamos de ver. Esta exploración básica es imprescindible para ayudar a la persona a identificar, conocer y, en mayor o menor medida, aceptar sus propias emociones. Para ello, no hace falta mover, puesto que solo añadiendo muñecos ya tenemos mucho material para ir ampliando visión, comprendiendo e integrando. Si queremos y podemos seguir ahondando, algunos movimientos y ejercicios nos sirven para profundizar y relacionar distintas dimensiones de experiencia, por ejemplo, si estamos en un contexto terapéutico. De una relación actual nos vamos a la infancia, de una historia de los abuelos nos surge una profunda emoción, de unos eventos sociales se nos remueve algo en las tripas… Las emociones tienen algo atemporal e imprevisible, y se mueven para ponernos en contacto con todas nuestras diferentes capas.

▪

Las emociones se nos cuelan por todos lados y nos traen a veces mensajes inesperados.

▪

Si nos mantenemos en la dimensión caracterial, se trata de facilitar el contacto de la persona con su emoción de una manera más

amplia. En este sentido, el nivel más simple de movimiento que podemos proponer es que el muñeco del cliente mire o se acerque al muñeco de la emoción para dialogar. Aquí, ambos muñecos pueden hablarse entre ellos, puesto que la emoción es una parte interna del cliente, le pertenece.

Dar voz a las distintas partes internas es el primer paso para poder llegar a un acuerdo y a sentirse en paz consigo mismo. Es muy importante enfatizar que el movimiento del cliente hacia la emoción debe hacerse despacio para detectar el grado de conocimiento o aceptación de esa emoción, para no forzar, sino acompañar el proceso de toma de conciencia. Menos es más. Insistimos una vez más que el trabajo intrapsíquico con muñecos debe realizarse con delicadeza para que las emociones puedan surgir y ser contenidas. Si hacemos movimientos demasiado rápidos o si permitimos que el cliente los haga, lo más probable es que no estemos respetando el sentido de proceso y estemos dando saltos demasiado grandes que no se pueden integrar. Cuando esto sucede, se produce confusión, desbordamiento o desconexión, mecanismos automáticos de protección de nuestro sistema nervioso para evitar sensaciones demasiado intensas.

Por otro lado, si tenemos en cuenta que los conflictos emocionales nucleares de nuestra infancia se van repitiendo como proyecciones inconscientes en nuestras relaciones adultas, tal como hemos comentado ya, hay diferentes maneras de abordar con muñecos un trabajo en la dimensión biográfica. Cuando surge la emoción y le pedimos a la persona que la represente, en particular si elige a un niño o niña para esa emoción, podemos preguntar al paciente si ha habido otras veces en que se ha sentido así. O bien, podemos preguntarle si recuerda alguna situación de la infancia, y si es así, qué edad tenía, y pedirle que saque un muñeco para él o ella en esa edad. Así, a través de los muñecos, podemos seguir ahondan-do en cómo el pequeño vivió esa situación en ese momento, qué opciones de acción eran posibles a esa edad, cómo pudo salir de la situación, qué recursos tenía entonces, etc. Todo lo que fue en el pasado, no

puede ser cambiado (¡atención a no hacer ninguna intervención con muñecos para cambiar hechos del pasado!).

▪

Sé cuidadoso, entre esas emociones corre un niño asustado y un superviviente.

▪

Es importante validar todo lo que la persona, siendo niño o niña, sintió e hizo, puesto que fue lo que en ese momento estaba a su alcance. Si se trata de situaciones especialmente difíciles o traumáticas, ayuda mucho que el terapeuta pueda verbalizar comentarios empáticos hacia el niño, como, por ejemplo: «Este pequeño fue muy listo/valiente/cauto/amoroso»… O bien señalizaciones del tipo: «Ya hizo mucho con sobrevivir/protegerse». ¡Cuán verdad es! A veces desde el adulto o adulta controladores, exigentes, evitadores o quejicas que somos se nos desconecta esta mirada empática con la fragilidad, pureza e inocencia del niño que hubo y hay en nosotros. A los propios clientes les cuesta tomar contacto emocional con el niño que sufrió, porque es como volver a sufrir de nuevo. Como acompañantes podemos ayudarles con nuestra mejor mirada para poder acoger lo que sucedió, lo que el niño sintió y poder integrarlo desde la consciencia del adulto de la manera más saludable posible.

Podemos reformular lo sucedido convirtiéndolo en aprendizajes y recursos que ahora tiene el cliente. Esta es la manera de ampliar el registro de posibilidades de gestión de esa emoción en el momento actual y salir de los automatismos reactivos.

Una vez que el cliente recuerda situaciones del pasado en las que se ha sentido de manera parecida a como se siente actualmente, hay varias opciones. Veamos algunas:

a)Representar al niño con su emoción y al adulto con su emoción (cuatro muñecos). De este modo damos a cada momento su carga emocional y facilitamos la empatía del adulto con el niño que fue. Se trata de ir explorando la imagen y posibilitar que el adulto se dirija al niño para cuidarle y protegerle. Es una manera de trabajar con el niño interior, aunque, como decíamos, esto no es fácil cuando hay mucho dolor o mucha culpa. No es algo que se pueda conseguir en una sola sesión. Solo vamos haciendo propuestas y dando pasitos para entrar en más contacto.

b)Representar al niño con su emoción y su necesidad y al adulto con su emoción y su necesidad actual (seis muñecos). Opcionalmente podemos también añadir los recursos del niño y los recursos del adulto (tendríamos ocho muñecos en esta versión). Este es un trabajo más laborioso que solo es posible cuando la persona ya puede contactar con sus necesidades y tiene un buen nivel de conocimiento de sí misma. Los recursos del niño, lo que le protegió entonces, es lo que ahora se ha automatizado como mecanismos de protección neuróticos. Darles esta mirada es una manera de reconciliarse con el ego y de poder relacionarse con la neurosis de un modo más comprensivo y compasivo con uno mismo. Ver los recursos del adulto es una manera de ampliar el autoconcepto, de salir de la manera habitual de hacer las cosas, de ampliar el repertorio de comportamientos.

c)Formar una línea del tiempo con esa emoción como hilo conductor, poniendo un muñeco que represente cada una de las situaciones del pasado (sea una persona o un elemento), un muñeco para la persona de entonces y otro para la emoción de entonces. Se propone que el muñeco actual (el yo integrador), vaya visitando cada una de esas escenas, de la más reciente a la más lejana en el tiempo. Esta opción es muy interesante cuando ya hay un buen vínculo entre terapeuta y cliente, porque requiere una buena capacidad de mirar hacia dentro y estar acostumbrado a visualizarse biográficamente a sí mismo.

Hay una manera de trabajar una emoción nuclear que está a medio camino entre la dimensión caracterial y la dimensión biográfica o, mejor dicho, que sirve para trabajar simultáneamente en las dos dimensiones. Es un ejercicio que hacemos en nuestras formaciones que tiene una entrada fácil, porque parece inofensivo y permite que la persona pueda entrar a trabajar de manera relajada, con confianza y a menudo empezando en clave de humor. La propuesta es representar una anécdota de la infancia.

A diferencia de los casos habituales de una sesión en que la persona cuenta un conflicto de su vida actual, en este caso es el terapeuta quien puede proponerle a la persona que cuente una anécdota de su infancia. La razón para ello puede ser la de realizar un ejercicio diferente, o de saber algo más de su vida de una manera desenfadada, o lo que cada profesional considere. Así pues, sugerimos al paciente que represente la escena con muñecos. Muchas veces la persona recuerda una anécdota divertida…, pero, claro, la mayoría de las veces solo se ven divertidas con ojos de adulto, puesto que el niño o la niña que la vivió pasó seguro por emociones intensas, de otro modo no recordaría ahora la anécdota.

Explorando esta escena de la infancia (¡no olvidar poner también al muñeco «yo integrador», o sea, al cliente adulto en la escena), el cliente vuelve a tomar contacto con el niño que fue y cómo se sintió. Surge la emoción o emociones principales de entonces y esto nos permite hacer el camino inverso al que hacemos normalmente cuando partimos de una escena actual. Puesto que en este caso partimos del pasado, ahora le preguntamos al cliente si en su vida actual a veces se siente de ese modo. La respuesta, invariablemente, es sí.

Para traer a la persona a su presente emocional (seguramente será una emoción relacionada con lo que hemos llamado el conflicto nuclear) podemos también pedirle que represente una escena actual, con lo que en la tabla tendremos un doble escenario, la situación pasada y la presente. Si ya hemos explorado la escena y

emociones de la infancia, podemos explorar un poco la actual. De hacerlo, debemos ser muy conscientes de que la mayor parte del trabajo ya lo hemos hecho, y que simplemente poner la escena actual y formular un par de preguntas o señalizaciones de los muñecos en la nueva escena es más que suficiente para comprender las conexiones. Demasiado hemisferio izquierdo en este caso puede ser contraproducente, puesto que la clave es el trabajo emocional y de conexión corporal al que hemos llegado y que ha sido facilitado por el «efecto sorpresa» de la propuesta.

Puede suceder que, al empezar un trabajo con las emociones, el cliente se represente a sí mismo, de inicio, con el muñeco de un niño. En este caso, tenemos que poner la alerta, puesto que la regresión emocional ya ha comenzado. Estas regresiones espontáneas se dan habitualmente en contexto terapéutico. Con los muñecos se detectan a veces cuando se escogen los muñecos niños para representarse a sí mismos o a las emociones. Nosotras le llamamos «entrar en el túnel del tiempo emocional». Como siempre, esto no es una regla fija, sino simplemente una pista.

Podemos dejar que avance el trabajo, pero debemos estar muy atentos a pedirle al cliente que ponga otro muñeco para él en la edad actual antes de que la emoción infantil lo desborde todo. Digamos que es importante asegurar que siempre hay un recurso en la tabla (el muñeco adulto) para ir regulando la distancia emocional. También en casos así sea útil poner la emoción del adulto, puesto que la emoción colocada al inicio seguramente se corresponde más con la emoción del muñeco-niño escogido inicialmente. Es como realizar el trabajo al revés, del pasado al presente.

▪

Las emociones van y vienen del pasado al presente más rápido que nuestra mente.

▪

En algunos casos nos encontramos con que la persona acude a consulta porque hace tiempo que se siente de una determinada manera, sin ninguna razón aparente para ello. Son formulaciones del tipo: «Hace un tiempo que me siento como apática», «Me siento triste y no sé por qué, pero me pasa a veces» o «Me siento muy rabiosa y exploto por nada, pero no lo puedo evitar». En estos casos es indicado usar la propuesta de dos muñecos, uno para la paciente o el cliente y otro para la emoción.

Con la exploración en los muñecos podemos encontrar si esa emoción tiene que ver con algún aspecto de la dimensión caracterial biográfica o familiar que la persona no puede detectar racionalmente, pero sí nota como sensaciones. Así, en varias sesiones, vamos trabajando esas emociones y vinculándolas a situaciones del pasado, que emergen de la parte inconsciente y corporal a la consciencia para ser integradas. Representando todas esas escenas con muñecos podemos identificar el tránsito emocional pendiente, y después podremos ir facilitándolo con técnicas corporales. He aquí algunas pistas para explorar de dónde surgen emociones que el cliente no relaciona con el momento actual:

Tristeza: Una pérdida no llorada. Por ejemplo, un duelo no realizado en su momento, un aborto medio olvidado, una ruptura de pareja, una amputación de un miembro o la pérdida de alguna capacidad, un proyecto que fracasó, etc.

Rabia: Una situación dolorosa ineludible (sentirse atacado o invadido), percepción de injusticia sufrida, una responsabilidad asumida en lugar de otro, un amor o un sueño no vivido, etc.

Miedo: Una amenaza física o emocional olvidada (accidentes, cirugías con anestesia…), incapacidad de protegerse ante una situación accidental imprevista, sentir que uno pierde el autocontrol y puede dañar a otro, etc.

Asco: Haber sido obligado a comer o hacer algo que corporalmente era desagradable.

Sin embargo, existen casos en los que la emoción está presente pero no emerge el recuerdo. En primer lugar, hay que saber que los recuerdos emergen solo cuando la persona está preparada para gestionarlos, porque la amnesia de situaciones difíciles, traumáticas o dolorosas es un mecanismo de protección muy efectivo y necesario. Pero también vale la pena ampliar nuestra mirada a lo sistémico y a lo sistémico transgeneracional del cliente.

A veces sentimos emociones o sensaciones algo difusas que tienen que ver con emociones que están «en el aire» dentro de la familia, es decir, que puede que no provengan necesariamente de experiencias vividas directamente. De todos modos, queremos insistir en que lo más habitual es que esas emociones sistémicas se repliquen en situaciones del presente y, por tanto, se mezcle la dimensión sistémica con la biográfica de los clientes, como hemos comentado en el apartado 3.5.

Cuando no hay eventos biográficos muy claros que se puedan relacionar con una determinada emoción que el paciente siente habitualmente de forma intensa, como una constante en su vida, podemos sospechar que se trata de emociones transferidas a nivel sistémico y tenerlo presente para la exploración. Por emociones transferidas entendemos sentir como propias las emociones de otros. Esto sucede porque cuando somos niños, incluso como bebés

en el vientre antes de nacer, sentimos corporalmente las emociones de la madre, principalmente, o de los cuidadores de los que dependemos para sobrevivir. Es como una especie de «empatía emocional», de resonancia corporal del bebé, que al inicio de la vida no distingue a la madre de sí mismo. Cuando el niño o niña va creciendo se mantiene en diferentes grados una relación simbiótica y, por tanto, percibe las emociones a su alrededor.

Al mirar la configuración de muñecos como terapeuta resonamos con el campo de información de la persona, y esto nos permite tener intuiciones a veces muy certeras, aunque siempre debemos tomarlas como hipótesis. Las podemos verbalizar sutilmente sin imponerlas (una manera de incluir), con formulaciones indirectas del tipo: «Esta imagen me hace pensar en un padre y una madre y un bebé que está solito», o bien: «Es como si alguien estuviera tumbado impidiendo que este muñeco se acercara a este». También podemos plantear preguntas más directas del tipo: «¿Sabes si alguien más se sentía así dentro de la familia, alguien cercano?», o «¿Te recuerda a algo vivido por alguien más en tu casa?». Representarlo con muñecos es una manera de hacer consciente algo que está en cierto modo escondido y poder diferenciar, a través de distintos muñecos, la emoción propia de la emoción de otra persona, como primer paso para poner cada cosa en un buen lugar. En este sentido, recordamos lo expuesto en el capítulo 7, apartado 7.3, dedicado a la dimensión transgeneracional familiar y a las identificaciones con antepasados.

▪

¡Repartamos el pastel emocional! A cada momento y a cada cual, su emoción.

▪

▪

Caso: Pensamiento obsesivo de catástrofe natural inminente

Se trata de Celia, madre de dos niñas de 7 y 3 años, que acude a terapia por alta ansiedad y por un pensamiento obsesivo de tipo catastrófico que no se atreve a contar a la gente para que no la tomen por loca: miedo a que el cambio climático produzca una catástrofe de manera inminente. La paciente mira varias veces al día las páginas meteorológicas y, aun sabiendo que es irracional, no puede evitar ese comportamiento obsesivo. En algunos momentos de máxima ansiedad se siente con mucha angustia y miedo ante ese pensamiento.

Después de unas pocas sesiones en las que trabajamos corporalmente para bajar el nivel de ansiedad y recoger información general biográfica y sistémica (genograma y representación de la familia con muñecos), llega a la sesión con disminución del síntoma y pidiendo opinión profesional de su caso. Le hablo de mis hipótesis después de escucharla hablar sobre su infancia, especialmente en relación con su madre: una mujer emocionalmente inestable, con ataques de rabia y maltrato verbal a sus dos hijas, con mensajes tóxicos del tipo: «Nunca hacéis nada bien» o «Me vais a volver loca».

Celia, con una vida muy funcional bajo un nivel alto de autocontrol, vive una cierta ambivalencia de sentimientos hacia la madre. Me dice que la ha perdonado, pero que de pequeña, a veces, cuando la madre se enfadaba ella, se bloqueaba. Se recuerda en un rincón, sin moverse, llena de rabia y miedo. Antes de seguir hablando, le sugiero que sea ella quien represente su estado emocional actual, sacando un muñeco para ella, otro para la rabia que siente (respecto a sus pensamientos obsesivos y su madre) y otro para su miedo a la catástrofe climática.

Hace esta configuración diciendo que no sabe por qué, pero que le ha apetecido escoger para sí misma una muñeca niña (indicador de

inicio de regresión). A su derecha coloca el miedo y a su izquierda la rabia.

Le pregunto qué le llama la atención de esa imagen, y dice que la niña es pequeña y las emociones son hombres grandes.



T: Emociones muy grandes para una niña tan pequeña, ¿no? ¿Qué edad crees que tiene esta niña?

Celia: 6 o 7 añitos.

T: ¿Cómo la ves?

C: Se la ve muy mona y contenta, con ganas de jugar…, pero no puede porque estos dos no la dejan.

T: ¿Dónde miran?

C: Todos hacia adelante.

T: ¿Crees que la niña mira a alguien o a algo?

C: Supongo que a la madre (acabábamos de hablar de la madre, de la rabia que le tiene y del miedo que tenía cuando era pequeña a que ella se enfadara).

Sugiero entonces que saque a la madre. Le pregunto qué cambia y dice que ahora se ven tres muñecos grandes de negro y rojo y una pequeña de rosa, muy distinta. Le digo que parece que la rabia, el miedo y la madre sean de un mismo equipo, porque llevan los mismos colores. Esta escena me hace pensar en emociones transferidas, por el tamaño y los colores. Entonces le sugiero que saque ahora el miedo y rabia de la niña de 6 años (opción «a»).



Nota: En una sesión posterior, Celia me contó que su madre se enfurecía a menudo y también que había huido de su país, porque allí tenía un novio que la maltrataba; por eso nunca quiso volver, ni siquiera cuando ese hombre murió. Recientemente, la madre le contó que aún hoy tenía miedo de que la familia de él le hubiera «echado un mal de ojo». Esto apoyaría la hipótesis que surgió de esta configuración de que la clienta cuando era niña asumió como algo propio parte de esta rabia y miedo tan intensos de la madre. En este momento, es importante asegurarnos de que en la tabla haya algún muñeco que represente un recurso, puesto que hay mucha emoción retenida, tanto propia biográfica como transferida, que podría ser demasiado y desbordar a la clienta. Por ello le digo que coloque una muñeca que represente a la Celia adulta.



Al hacerlo podemos observar la posición de la adulta, delante de la niña como un escudo, protegiéndola de la madre.

Le pregunto cómo se siente la muñeca niña ahora y dice que protegida y segura (esta es la necesidad básica detrás del miedo y la rabia).

T: ¿Cómo se siente la adulta?

C: Fuerte y desafiante, y a la vez comprensiva.

T: ¿Qué crees que querría hacer la niña si pudiera, ahora que la adulta está frente a la madre? (Esta es una pregunta dirigida a detectar el recurso para atender la necesidad detrás de la emoción).

C: Le encantaría jugar en el bosque, que lo hacía mucho cuando de pequeña iban a la montaña de vacaciones, allí era feliz.

Le sugiero que saque una muñeca para el bosque y la coloca detrás de todos, como apoyando toda la escena. Entonces le pido que la adulta lleve a la niña a ese lugar, para jugar. En la tabla reconstruimos externamente una escena para que pueda sentir internamente la sensación de seguridad emocional de la niña. Construimos una escena reparadora (intrapsíquica). Para ello detectamos el recurso para tenerlo en la tabla y que ayude a contener la emoción intensa que se puede desplegar.

Por los colores, vemos dos grupos diferenciados, los claros y los oscuros. Ayudo a la clienta a que la muñeca adulta y la niña establezcan relación, ya que sus necesidades infantiles no fueron tenidas en cuenta en su momento y están pendientes de ser acogidas por la parte adulta. Aunque le cuesta ver a la niña (se nota porque le habla como a una adulta), sí consigue acompañar a la pequeña al bosque para alejarse de esas emociones internas de la madre y decirle que juegue tranquila (movimiento hacia la integración del recurso para equilibrar la vivencia emocional).



Además, ahora de manera espontánea, la clienta realiza otra conexión de tipo cognitivo y comenta que se da cuenta de que a ella a veces, en su vida cotidiana, le cuesta darse lo que necesita. También dice que le da rabia sentir que tiene que pedir permiso a su pareja y se da cuenta de que se siente como una niña, como si necesitara un adulto para cuidar de ella.

En este trabajo es importante señalar el paralelismo entre el miedo catastrófico (meteorológico) de la clienta y la sensación de falta de control e imposibilidad de huir en los momentos de intensidad emocional de la madre (a menudo imprevisibles) cuando ella era niña. En este caso, la hipótesis es que el pensamiento catastrófico es la reacción emocional al estrés actual. Se activa una reacción emocional automática de la infancia del miedo y la rabia ante una

situación amenazante ineludible (reacciones intensas de la madre). El reto de la adulta sería poder darse espacio para expresar y gestionar ese miedo y esa rabia con los recursos de adulta.

Este es un ejemplo claro de una emoción que se encuentra enredada en la dimensión actual (miedo y rabia del pensamiento catastrófico), biográfica (miedo y rabia que le provocaban las reacciones de la madre) y sistémica (miedo y rabia sentidas por su propia madre, emociones transferidas a la clienta, emociones transferidas).

El trabajo en un caso complejo como este es lento y se van realizando pasos poco a poco en relación con la demanda de la clienta. Abordar las distintas dimensiones en las que viven las emociones, pero empezando siempre por la zona próxima a la demanda del cliente, su «aquí y ahora» corporal, es esencial para la mejora del síntoma.

Al cabo de unos meses de trabajo corporal de descarga emocional en la que poder completar una huida que la niña no pudo realizar (es decir, renegociación del trauma), el síntoma remitió casi por completo, aun sin abordar directamente el pensamiento obsesivo meteorológico.

No podemos dejar de mencionar que detrás de muchos síntomas distintos siempre hay emociones bloqueadas. Enfermedades físicas, conductas raras, ideas irracionales, pensamientos locos, fobias, conductas compulsivas, autolesiones, etc. son vías de salida de tensión emocional interna. Por ello, cuando representamos síntomas o conductas con muñecos, vale la pena explorar la emoción o emociones relacionadas y darles también un lugar en forma de muñeco. Con más o menos tiempo, se pueden ir encadenando unas informaciones con otras. Lo importante es dar a todo un lugar y comprender que todas estas conductas y síntomas son intentos de solución inconscientes para liberar bloqueos emocionales. Dar espacio a la emoción es una manera de disminuir presión interna y

reducir la intensidad de los síntomas y, en algunos casos, eliminarlos.

Podríamos decir, pues, que hay infinidad de maneras de trabajar con muñecos las relaciones interpersonales y las emociones que nos generan. Todas ellas pasan por tener en cuenta lo que proyectamos de nuestros conflictos internos en estas relaciones. Aquí hemos presentado algunas propuestas, unas más sencillas, otras más complejas, pero cada profesional va a ir encontrando maneras acordes con su práctica y su encuadre. Se trata de dejarse guiar por lo que la persona y la tabla de los muñecos van contando, teniendo claro, ante todo, que todas las emociones necesitan ser expresadas e incluidas, sencillamente porque forman parte de nosotros, tienen una función y hablan de nuestras necesidades.

8.3. Recapitulando: pautas metodológicas con emociones y propuestas para empezar

Lo esencial es tener claro que detrás de una emoción siempre hay una necesidad (a menudo inconsciente) que necesita ser atendida y la emoción es justamente un indicador, que se transformará en otra cosa cuando la necesidad esté atendida. Los muñecos, precisamente, nos ayudan a comprender lo que sentimos y a integrarlo.

Hay diferentes maneras de incluir la emoción en el trabajo con muñecos, siempre de manera gradual y acompañando el ritmo del cliente. Para ayudar a integrar cualquier emoción podemos, de menos a más:

1.identificar la emoción y nombrarla;

2.añadir un muñeco que represente la emoción;

3.mirar el muñeco que representa la emoción (el cliente mismo, o el muñeco que representa al cliente, movido por el cliente);

4.describir el muñeco que representa la emoción;

5.acercar el muñeco del cliente al muñeco de la emoción;

6.hablar de lo que el muñeco de la emoción necesita o quiere para detectar la función constructiva de la emoción.

Por otro lado, además de incluir esa emoción, podemos ayudar al cliente a que amplíe su percepción y su mirada.

Para ello veremos qué más trae una determinada emoción, explorando desde lo obvio (señalizaciones y preguntas sobre los muñecos, como, por ejemplo: «¿Qué está mirando esta emoción? o «De qué va vestida?»). Con preguntas, tirando del hilo, va apareciendo más información relacionada con la emoción. Una emoción puede llevarnos a ver:

otra emoción aparejada, por ejemplo, rabia-miedo, o rabia-tristeza (sacar un muñeco);

la función constructiva de la emoción, que siempre la hay (puede sacarse otro muñeco para, por ejemplo, «la fuerza para reclamar» como función constructiva de la rabia/enfado);

una necesidad que desea ser atendida, lo que la emoción intenta «solucionar» («ser escuchado», y se puede sacar también un muñeco para eso).

En cuanto a la necesidad que desea ser atendida y de la cual nos habla la emoción, podemos explorar si está resonando con alguna necesidad básica (del pasado). A menudo, necesidades básicas no atendidas en el pasado se proyectan en una relación o situación actual. Puesto que las emociones resuenan con temas pendientes del pasado, podemos «ver para comprender y aprender». Podemos detectar fácilmente la herida básica en la dimensión biográfica (necesidad infantil no atendida, es decir, conflicto nuclear con papá y

mamá) y el modo en que como niño pudo/supo protegerse (estilo caracterial de protección o afrontamiento).

Biográficamente preguntamos si se ha sentido así en alguna otra ocasión y cómo lo vivió en ese momento: qué recursos tenía, qué opciones eran posibles, cómo pudo salir de la situación.

Sistémicamente cuestionamos si alguien cercano se sentía también así, si le recuerda a algo vivido por otra persona en su casa y cómo lo afrontaba cada uno. Hay que recordar también las emociones transferidas para ayudar al cliente a que pueda distribuir la carga emocional.

Así, pues, tenemos diferentes posibilidades y propuestas con muñecos que pueden ayudar a nuestros clientes a comprender e integrar. Citamos, de manera esquemática, algunas de las opciones de representación con muñecos para empezar un trabajo, que se pueden entrelazar y combinar a medida que discurre la sesión cuando ya se va dominando la técnica.

-

OPCIONES DE REPRESENTACIÓN CON MUÑECOS

Cliente y emoción: Muñecos para cliente y una emoción que trae, explorar (sin mover).

Escena de situación + emoción: Muñecos para representar una situación en la que se siente desorientado o con malestar y, a partir de ahí, identificar la emoción, sacar un muñeco para esa emoción, mirarla y explorar (sin mover).

Cliente y emoción + el cliente niño + emoción del niño (opcional) + necesidad del niño (opcional): Muñecos para el cliente y la emoción y explorar si esa emoción actual tiene origen en la infancia. Sacar muñeco para el niño y explorar: que le pasó, cuál era la emoción (se puede sacar la emoción del niño) y la necesidad (se puede sacar muñeco que represente esa necesidad). Se trata de ayudar a que el adulto valide al niño y se haga cargo de la emoción como adulto, con los recursos que tiene ahora.

Cliente y emoción + familiar(es) + emoción de familiar(es): Se trata de explorar sistémicamente poniendo muñecos para el cliente y la emoción, para otras personas de la familia que tienen esa emoción y muñecos para la emoción de cada una de las personas. Podemos explorar cómo la gestionaron cada uno a su manera. Se trata de repartir la carga emocional.

Línea del tiempo: Muñecos para cliente en diferentes edades con muñeco para esa emoción en cada edad, es decir, por parejas.

Muñeco para el cliente, para la emoción actual, para el niño, para la emoción del niño y añadir muñeco para la necesidad actual y otro para los recursos actuales: Muñeco para el cliente y la emoción que trae. Explorar cuándo recuerda haberse sentido así de niño (a veces sale solo a través de la exploración y la corporalidad del cliente) y poner enfrente un muñeco para el niño que fue y otro para la emoción en la infancia. Explorar y luego añadir un muñeco para la necesidad del adulto y los recursos del adulto. Es decir, separar para tomar conciencia de situaciones parecidas pero distintas, y que el adulto puede gestionar mejor una vez reconocida la necesidad infantil.

«Yo como tú»: Muñecos para el cliente y para una persona con la que le cuesta relacionarse. Muñeco para la emoción que le genera… y seguir explorando. Se pueden añadir muñecos para lo que molesta de la persona y añadir muñecos para ese mismo aspecto en el propio cliente. Aquí ayudamos al cliente a apropiarse de sus proyecciones, las emociones que no ve en sí mismo o que no se permite vivir. (Recordar ejercicios relacionados con «equilibrar» en el capítulo dedicado a los principios sistémicos).

Muñeco para el cliente y para la emoción y muñecos para representar una situación concreta en la que se vive esa emoción: Se trata de pasar de lo abstracto a lo concreto, «salir de la historia que el cliente se cuenta». Después de explorar el muñeco de la emoción, pedirle una situación en la que se haya sentido así y representar con muñecos la situación, para ayudar a la persona a concretar y comprender más su vivencia.

▪

9. El lenguaje del inconsciente

Te vamos a proponer una experiencia antes de que sigas leyendo. En realidad, se trata de inducirte a aproximarte a tu inconsciente, solo para que veas y sientas mejor todo aquello que vas a leer después. ¿Te animas a realizar un viaje?

Si quieres acogerte a nuestra propuesta, te aconsejamos que busques el momento para poder dedicarte unos 20 minutos (cuenta 30 minutos, porque vas a necesitar un poco de margen para preparar el espacio) y poder zambullirte en ese lugar que llamamos de manera genérica «el inconsciente». Lo mejor será que antes hayas podido estar más o menos tranquilo o tranquila: paseando, escuchando música, haciendo alguna cosa que te guste, y sobre todo que no necesite demasiado tu hemisferio izquierdo para organizar y controlar. Si vienes de trabajar, de preparar todas las gestiones de la semana o de discutir con alguien, no es el mejor momento. Necesitarás estar solo o sola en un lugar en el que no te vayan a molestar durante media hora y necesitarás unos auriculares para escuchar música. Cuando este viaje termine, date el tiempo que necesites. La experiencia no se borrará, ya volverás al libro más tarde, cuando te apetezca volver a lo racional y consciente. Puedes empezar la transición mirando esta imagen (la puedes buscar también en tu ordenador o tu móvil y verla en grande en tu pantalla)

Preparémonos para el viaje al inconsciente.

El lugar: Busca un sitio en el que puedas tumbarte o sentarte cómodamente y mantenerte relajado, con los ojos cerrados. Asegúrate de que no tendrás interrupciones. Si te gusta, pon incienso o alguna vela, o toma contigo, si lo tienes, algún amuleto u objeto querido o especial que te inspira, te da seguridad o confianza.



Turner: La mañana después del diluvio

La música: Necesitas unos auriculares o poner música que te acompañe. Tenemos tres propuestas que puedes buscar en

internet, pero déjate llevar por la intuición. Ten la música elegida a punto para cuando vayas a empezar.

Música clásica Má Vlast (Mi patria) del compositor checo Smetana.

Música chamánica de nativos americanos (tambores-flautas-sonidos de naturaleza).

Cualquier música que te guste para entrar en estado de relajación profunda (música de mantras, de relajación, música trans suave, etc.).

El centramiento: Antes de empezar y poner la música que acompañará tu experiencia, date unos minutos para centrarte. Puedes meditar, poner la atención en la respiración, pintar o cualquier cosa que te guste en el ámbito de lo artístico o de descanso en la naturaleza… algo que te ayude a conectar con tu parte más intuitiva y creativa.

La vela: Ahora simplemente piensa, o mejor, deja que surja un tema que te ocupa, una relación, una situación, una decisión, una necesidad… lo primero que te llegue a la cabeza, lo tomas como si fuera la vela del barco en el que dentro de un momento navegarás. La vela te ayuda a llevar el barco colaborando con la fuerza del viento. No es el timón, ni el destino, es la vela. Si lo prefieres, también puedes tomar conciencia de tu cuerpo y si aparece con claridad una sensación corporal que se distingue y te llama la atención, puedes tomar esa sensación como vela

para tu viaje. Cuando sientas que ya te has preparado, pon la música hasta el final de los 15 o 20 minutos que quieras dedicar a seguir la propuesta. Cuando termine la música, poco a poco, atendiendo al movimiento esencial de tu respiración, moviéndote suavemente, abriendo despacito los ojos, volverás a ver el lugar que has preparado para la experiencia. Solo vívela.

¿A punto? No tienes que hacer nada, no tienes que llegar a ningún lugar, no tienes que encontrar ninguna respuesta. Solo navegar durante unos 15 o 20 minutos, llevado por la música y la vela (tema, intención o sensación). Deja que surjan imágenes, sensaciones… y no te aferres a ellas, deja que unas vayan llevando a otras, como las nubes cambian en el cielo, o como el agua fluye por el río… suelta… suelta y déjate sorprender, guiar por algo muy profundo dentro de ti. Navega… vuela… descansa… confía… flota…

Si has seguido la propuesta de experiencia de inmersión al inconsciente, quizá te has tropezado con un muro aparentemente infranqueable y no has dejado de pensar en las tareas pendientes, los problemas del trabajo o los menús de la semana. No te desanimes, el hemisferio izquierdo es un muy dominante y controlador, pero aun así todos tenemos experiencias de acceso al inconsciente: los sueños, algunas casualidades peculiares, cuando nos quedamos traspuestos en la playa…

O a lo mejor este viaje te ha sorprendido con belleza, con imágenes extrañas o incomprensibles, quizá has vivido una pequeña aventura imaginaria, o un cuento, quizá has tenido sensaciones corporales singulares o inesperadas, o te has relajado o ¡incluso te has dormido!

¿Qué sensación te ha quedado al terminar? ¿Quizá algo de lo visto te parece revelador, inquietante o inspirador? ¿Recuerdas con qué vela entraste a viajar? ¿Algo en el viaje te sirve para dar dirección a esa vela?

Todos tenemos mucha información en nuestro inconsciente. Todos tenemos puertas que nos dan paso a una zona «entre mundos» y que provocan que algunos trozos de ese material e información puedan emerger a la conciencia. Quizá eres de las personas que están acostumbradas a navegar entre estas dos aguas y le prestas atención a los mensajes de tu intuición, a los sueños o a las sincronicidades. Quizá estás habituado a viajar a tu inconsciente a través de distintas propuestas de respiración, chamánicas, de sonido o asistidas con finalidad terapéutica, de autoconocimiento o de sanación.

Sea cual sea tu experiencia con la parte más intuitiva o inconsciente, lo que leerás en este capítulo tiene que ver con cómo los muñecos nos pueden acompañar a nosotros y a nuestros clientes y pacientes dentro de estos espacios para acceder a más información de uno mismo. Las imágenes del inconsciente se pueden representar con muñecos, pero también una configuración de muñecos puede ser explorada como si se tratara de una visualización, un poema o un sueño.

9.1. Lo evocador en los muñecos

Al inconsciente no se entra por el hemisferio racional. Por eso te hemos propuesto comenzar con una experiencia que tenía como finalidad ayudarte a tomar contacto con tu conocimiento desde el hemisferio derecho, algo un poco más sugerente. Se puede hacer de muchas maneras, en realidad a través de cualquier lenguaje artístico: la música, la escultura, la pintura, la danza, la poesía, las narraciones y cuentos…

De todas las puertas y manifestaciones del inconsciente, las que nos quedan más cerca cuando trabajamos con muñecos son las relacionadas con las imágenes y el lenguaje, en particular el lenguaje evocador: imágenes y símbolos que no están directamente presentes en la tabla de muñecos, sino que van más allá de lo obvio y fenomenológico pero que nos puede sugerir la imagen configurada. Aquello en lo que la imagen nos hace pensar.

El lenguaje evocador tiene que ver con la poesía, las metáforas, las historias, los mitos y los cuentos, con todo aquello que nos lleva a espacios conceptuales y significados más amplios, más abiertos. Es algo así como decir una palabra y que en el eco se escucharan cientos de otras palabras y sonidos. El lenguaje evocador es en nuestro cerebro lo que los sonidos armónicos representan en una guitarra.

▪

La imagen de la tabla evoca historias, mitos, poemas, canciones…

▪

Esta dimensión del lenguaje nos lleva de lo concreto (las figuras de plástico) a lo abstracto y nos permite salir de un contexto a otro en el que podamos encontrar más información, un tipo de información que nos llega por las sensaciones y por las imágenes internas que genera.

En primer lugar, tenemos unos muñecos que, de por sí, nos conectan con la infancia, ya que son muñecos con los que la mayoría de las personas que nos pedirán asesoramiento profesional han jugado alguna vez. Sus vestidos y sus colores nos evocan sensaciones y situaciones un tanto regresivas. No hay más que ver el impacto que tiene cuando una persona ve las figuras por primera vez cuando abrimos la bolsa en la consulta. Suele provocar una gran sonrisa y comentarios simpáticos. Todas esas figuras caracterizadas inevitablemente representan una infinidad de posibilidades y de mundos, un gran juego simbólico.

▪

Pasen y vean, bienvenidos al gran juego simbólico.

▪

Añadamos que cuando trabajamos con muñecos hablamos sobre la imagen. Podemos decidir cómo vamos a utilizar el lenguaje y qué tipo de diálogo vamos a establecer con las personas que orientamos. En anteriores capítulos hemos hablado mucho de cómo escuchar, de qué decir y de cómo decirlo. En primer lugar, diferenciamos lo obvio de lo interpretativo. Además, cuando queremos facilitar el predominio del hemisferio derecho, sabemos ya que no cuenta solo aquello que decimos, el significado, sino cómo lo decimos: el tono, el volumen, el ritmo… El aspecto auditivo del lenguaje hablado nos ayuda a evocar más contextos, situaciones y

significados no literales. El hemisferio derecho susurra, mece, flota, se deja llevar, su lenguaje es hipnótico.

Para entrar en el lenguaje evocador vamos a usar la imagen representada por los muñecos como puente y el lenguaje metafórico –que sería parcialmente opuesto a las señalizaciones de lo obvio que tanto ayudan al inicio de una sesión– como vehículo. En este capítulo nos ocuparemos de cómo podemos usar el lenguaje evocador, cuándo hacerlo y para qué puede servir en las sesiones con muñecos.

9.1.1. Los símbolos: los muñecos como contenedores de significados

Los símbolos sirven para representar, de alguna manera y por convención social, una idea que puede percibirse a partir de los sentidos. A veces los símbolos pueden componerse de información realista, extraída del entorno y fácil de reconocer (como la señal de tráfico de un cruce), mientras que en otros casos pueden ser elementos visuales que no guardan ninguna similitud con los objetos del contexto (la mayoría de las palabras, por ejemplo). El significado de los símbolos es simplemente el que se le asigna por convención social.

En el campo de la poesía y del arte, se usan símbolos como palabras y conceptos para producir emociones. No es que los muñecos sean símbolos en el sentido artístico; sin embargo, cada muñeco puede ser asociado a significados distintos. Son esos múltiples significados, a su vez, los que muy a menudo nos conectan con las emociones.

No nos gusta asignar significados fijos a las figuras o los colores como si quisiéramos configurar una especie de diccionario de símbolos, como es el caso de los diccionarios de sueños. Para nosotras, los muñecos son un mundo muy amplio de posibilidades simbólicas. Cada muñeco contiene cientos de significados, tantos como cada persona que lo mira pueda proyectar en ellos. Con todo, se puede constatar con la experiencia en el trabajo que para ciertas características se suelen utilizar mucho unos muñecos y poco o nada otros. Esto tiene que ver, en primer lugar, con la apariencia de los muñecos, que nos conecta con significados a menudo compartidos y socialmente generalizables. Así, por ejemplo, para escoger a una persona cuidadora suelen utilizarse la médica, el enfermero, el cuidador del zoológico o la veterinaria. Esto sucede

incluso inconscientemente, como por ejemplo cuando una persona no se da cuenta de que el muñeco elegido para representar al hermano que cuida de los padres es un enfermero.

▪

Cada muñeco representa muchos significados, pero algunos de los significados son compartidos por la mayoría de las personas.

▪

En la caja de muñecos, a medida que vamos ampliando nuestra práctica, vamos añadiendo personajes. La ventaja de trabajar con muñecos Playmobil es la gran variedad que existe y la facilidad con que se pueden adaptar y personalizar. Incluso limitándonos a lo que hay disponible en el catálogo, además de los muñecos más neutros tenemos muchos personajes históricos, de fantasía y míticos.

Mezclar muñecos menos caracterizados con otros de épocas pasadas o con un atuendo más singular es muy útil. Todos los muñecos evocan significados, en eso se basa la proyección y de esto hemos hablado detalladamente en el capítulo dedicado a cómo leer la imagen. Sin embargo, algunos de ellos parecen tener una significación especial o más marcada. Cuando para representar una escena de su vida una persona saca muchos personajes singulares, pudiendo elegir otros más neutros, es fácil entrar a trabajar en lo simbólico y metafórico para adentrarnos en el inconsciente. Con los muñecos que representan personajes de otras épocas y civilizaciones vale la pena tener la puerta abierta a información transgeneracional o de carácter universal, ya que a veces pueden funcionar como arquetipos.

9.1.2. Personajes y arquetipos en la caja de muñecos

Desde la teoría de Carl Jung se entiende «lo inconsciente» como una especie de base común a los seres humanos de todos los tiempos y lugares del mundo, constituido por símbolos primitivos con los que se expresa un contenido de la psique que está más allá de la razón. Para Jung, los arquetipos serían como una especie de patrones emocionales y de conducta, como unos moldes inconscientes heredados culturalmente, que configuran nuestra manera de procesar sensaciones, imágenes y percepciones como un todo con sentido. El inconsciente sería el lenguaje y los arquetipos las palabras que lo componen.

Cuando hablamos de arquetipos en la caja de muñecos nos referimos, siguiendo la acepción junguiana, a aquellos muñecos que evocan imágenes primigenias que constituyen el «inconsciente colectivo» y que son comunes a toda la humanidad: el hombre sabio, la madre, el guerrero, la sacerdotisa o el loco, por ejemplo. Estos arquetipos configuran ciertas vivencias básicas de la experiencia humana y se manifiestan simbólicamente en sueños, en las cartas del tarot, también en leyendas, folclore y mitos de todas las culturas.

▪

Algunos muñecos nos traen significados arquetípicos.

▪

Aunque ya hemos dicho que no tenemos intención de otorgar significados fijos y unívocos a ninguno de los personajes de la caja

de muñecos, vamos a dedicar unas líneas a hablar de algunos de los muñecos de Playmobil que a menudo pueden funcionar como personajes más o menos arquetípicos y que podemos tener en nuestra caja:

El ángel

El demonio

El chamán (poderoso, líder espiritual)

El hombre primitivo

El guerrero (acorazado)

El malo

El payaso

El pirata

El príncipe (tamaño adulto)

El principito (tamaño niño)

El rey

El sabio (abuelo)

El superhéroe

El zombi

Diana, (o Artemisa), la diosa de la naturaleza

El hada

La bruja

La chamana (poderosa, líder espiritual)

La dama de época

La egipcia (faraona, Cleopatra)

La folclórica

La funda de fantasma

La guerrera

La mujer primitiva

La princesa india

La sabia (abuela)

La sacerdotisa

La sirena buena

La sirena mala

La superheroína

Los muñecos con diversidad funcional (pata de palo, mano rota, etc.)

Noé y Sara, que tomaron un par de cada especie para salvar la vida en la Tierra durante el diluvio

Representantes de la autoridad

Representantes de la magia

Algunas veces, dependiendo de la situación durante la sesión, puede ser interesante mencionar en algún punto a quién representa un determinado muñeco o en qué set de muñecos venía, porque para algunos muñecos no es obvio. Por ejemplo, podemos señalar que el muñeco es un asiático europeizado, «alguien entre dos culturas, que parece de aquí, pero es de allá» o que esta mujer es Sara, «la que va con Noé en el Arca de los animales y que salvó la vida en la tierra tras el diluvio». Esto puede tener algún sentido en el contexto del trabajo y abrir alguna puerta a la exploración, y es especialmente interesante y curioso cuando la persona no lo ha elegido a propósito. Los pacientes a veces se sorprenden mucho con estas «casualidades».

Queremos también añadir que hay algunos personajes complicados de gestionar en la caja de los muñecos: el esqueleto, los patilargos (más altos que los normales), los translúcidos o los que brillan en la oscuridad, o los que tienen pelos muy extraños. Son tan diferentes y llaman tanto la atención que cuando uno de estos muñecos forma parte de una configuración es como si toda la atención se fuera a él y no se puede trabajar con el conjunto. Funcionan como una especie de potentes imanes o agujeros negros y todo se centra ahí. Personalmente preferimos no utilizarlos (a excepción del trabajo con niños) porque nos suponen una limitación para poder explorar.

▪

Cuidado con los muñecos raros, son como agujeros negros en la tabla.

▪

Vamos ahora a mostrar algunos muñecos que nos pueden dar algunas pistas si queremos trabajar desde lo arquetípico. Vale la pena recordar de nuevo que los significados no son unívocos, y que un mismo personaje puede representar aspectos aparentemente opuestos. Hay que tomar todos estos conceptos como orientaciones basadas en nuestra propia experiencia. Cada profesional va a ir compilando sus propios significados a través de su trabajo. La manera de usarlos en una sesión siempre debe ser a modo de significados a explorar que pueden abrir comprensiones y vivencias en la persona.

▪

Los significados de los muñecos no conforman un diccionario, solo son una inspiración para lanzarse a explorar.

-



Abuelos/as: ancestros, sabiduría, asuntos transgeneracionales pendientes, los muertos del sistema familiar.



Acorazados/as: función de protección, inconveniente del peso, ahogo, restricción a la expansión y al movimiento. Comprender el ataque como una defensa, como protección de algo frágil, valioso, delicado. Lo que se muestra es distinto de lo que no se ve, que está bajo la armadura. A menudo representan la dificultad de sentir o de mostrar el mundo emocional. Necesidad de hacerse fuerte para sobrevivir al dolor.



Autoridad: normas, falta de libertad, abuso de poder; también seguridad de límites, control, función social de contención y protección de los débiles.



Ayudadores: dar mucho, cuidar, proteger, atender la necesidad de otros…; también agotarse, falta de contacto con la propia necesidad, olvido de sí, generadores de deuda en las personas que ayudan.



Bañadores, maillot, ropa interior: exposición, desprotección, indefensión, ir con el corazón en la mano, etc. Atención a posibles abusos en la infancia. También puede ser libertad de movimiento, comodidad, verano, despreocupación, ligereza.



Personas con discapacidad (también muñecos con una mano rota, o desgastados en el torso por el uso): autopercepción de falta de capacidad, o de impotencia, o de baja autoestima. También pensamiento lateral no convencional, capacidad de encontrar caminos alternativos, superación.



Héroes/heroínas: superpoderes de fantasía como intento de vencer una dificultad en la vida real. ¿Cuál es el poder que tendría? Según el poder, se puede intuir la necesidad.



Lobas en piel de cordero: apariencia convencional, formal y afable, pero al quitar el vestido se ve otra realidad.



Malos/as: Aparentan ser malos, pero tienen un fondo suave. Apariencia dura para proteger la sensibilidad, protegerse del mundo, ser un incomprendido o estigmatizado.



Mágicos/as: soluciones fuera de la realidad, esoterismo o fantasía como intento de lidiar con la dificultad: sublimación, idealización, mecanismos evitativos o disociativos para superar el trauma. Infantilización, inocencia, dificultad de crecer y asumir responsabilidad. Dificultad de sostener el dolor, querer descargar a otros, pero no poder.



Manos enguantadas: No es lo que parece, poder tocar sin dejar marca (esconder algo), poder tocar algo delicado o peligroso (protección, precaución).



Poderosos/as: chamanes, sacerdotes/sacerdotisas…, poder religioso/espiritual, conexión del cielo y la tierra, liderazgo espiritual o comunitario con autoridad, conexión mística, sabiduría ancestral y arquetípica.



Raros: oveja negra, asuntos difíciles, trastornos graves, confusión en asuntos emocionales, captar energías cargadas o desagradables y no saber cómo encajarlo… (no es aconsejable tener muchos en la caja cuando no se tiene aún mucha experiencia porque se abren significados difíciles de identificar que pueden dispersar el trabajo).



Sirenas: medio pez, medio mujer. Se mueve bien en el agua (emocional) pero no en la tierra (encarnación, enraizamiento, corporalidad). Dificultades con la sexualidad, deseo sexual o deseo de autorrealización, dificultades con la fertilidad. Relación ambivalente con los hombres: «Quiero (seducción) y no puedo (miedo)». Los cantos de sirena atraen a los marineros por su belleza, pero estos mueren ahogados.

9.2. La metáfora como puente: del detalle a la esencia y de lo abstracto a lo concreto

Al inicio de una sesión de muñecos, hemos de estar atentos a muchas cosas. En realidad, con la práctica se van integrando todos los conceptos y pautas metodológicas poco a poco y después la atención ya se dirige, sin necesidad de poner nuestra atención consciente, allá donde es útil para hacer un buen acompañamiento al cliente.

Una de las cosas que veremos, o, mejor dicho, que oiremos al empezar la exploración (o incluso antes en la entrevista) es el tipo de discurso de la persona que tenemos delante. Si es un discurso estructurado y muy racional o si es más bien caótico; si la persona habla poco o mucho; si es clara o está confusa en relación con lo que siente; también si habla en términos concretos y relacionales o más bien de un modo general, impersonal y abstracto. A partir de este discurso ya podemos intuir si le será fácil o difícil salirse de su discurso habitual para entrar en algo nuevo a través de la imagen con los muñecos. Pero, sobre todo, podremos detectar el tipo de lenguaje que podemos usar nosotros para acompañarle de manera que se sienta cómodo…, lo suficiente para que relaje barreras de protección y pueda entrar en algo nuevo.

▪

Cada tipo de cliente tiene su idioma… y al final todos tenemos un lenguaje universal.

▪

En el caso de encontrarnos con una persona más bien rígida en el discurso, es decir, que se centra en repetir siempre la misma historia usando generalizaciones, lo que le va a servir de la imagen de los muñecos será ir a lo obvio y observable, devolver su atención a los muñecos una y otra vez para que pueda relajar barreras mentales y encontrar algo distinto. Esto muchas veces se puede observar fenomenológicamente cuando la persona ya ha configurado la imagen de los muñecos porque habla sin mirarlos, y naturalmente no habla de los muñecos, sino que habla de sí y cuenta su historia o de un tema en abstracto.

Incluso en una sesión de terapia a la que el cliente acude para resolver un tema personal, hay veces en que el cliente habla de manera muy general y abstracta. Suele ser el caso con personas muy racionales o mentales. Si es así, existe el riesgo más que probable de que el paciente se pierda (y el terapeuta detrás de él, si no se da cuenta) en recovecos filosóficos mentales que le impedirán tomar contacto con la parte emocional. Posiblemente, una excesiva racionalización, intelectualización o lenguaje despersonalizado tenga que ver con un mecanismo defensivo que se ha automatizado y cuya función es evitar el contacto emocional difícil.

En estas situaciones, los muñecos nos facilitan un puente para ir a lo concreto. Sería útil proponerle al cliente que representara una escena concreta de su vida en relación con el tema que expone, en lugar de partes de sí, como hacemos al trabajar a nivel intrapsíquico (lo cual no contribuiría a salir de la intelectualización). Cuando exploráramos, habría que empezar por facilitar a la persona un contacto más directo y concreto con sus emociones a través de los muñecos, la necesidad no atendida detrás de la emoción y la reacción con la que se defiende de esa emoción, lo que en absoluto sería fácil. Otra opción sería proponerle jugar con los muñecos, como si habláramos de otra cosa diferente a su vida y su problema. Esto se puede hacer usando metáforas, como ahora comentaremos.

Otras personas se enzarzan en una especie de bucle diciendo lo mismo una y otra vez, a veces con contenido emocional y otras veces no, en una especie de madeja confusa de la que es difícil desentrañar el tema central. De nuevo, pedir al cliente que represente un ejemplo concreto es lo que mejor puede funcionar. A veces hay personas emocionales que no están acostumbradas a poner nombre a sus emociones y a encontrar matices. Es como si todo fuera gris y no se pudieran distinguir ni luces, ni sombras, ni colores, ni tonos. En estos casos, los muñecos nos pueden ayudar a desdoblar aspectos, o a elicitar la emoción que subyace a algo que sucede.

Si presentamos aquí diferentes tipos de clientes y el modo en que usan el lenguaje, es para que podamos ver de qué manera los muñecos, a través de las metáforas y el lenguaje evocador, hacen de puente entre el detalle y lo esencial y también a la inversa, entre lo abstracto general y lo concreto. Podemos usar los muñecos como hemos estado viendo hasta ahora para señalizar lo obvio, reformular, resignificar, etc., o bien lanzarnos a jugar en el río de lo simbólico sin saber dónde nos va a llevar.

La manera más fácil de comprender cómo hacer esto es usando un caso como ejemplo. Primero presentamos el caso, y a partir de aquí veremos cómo lo abordamos para pasar del detalle a lo esencial, y además iremos añadiendo e intercalando otras propuestas posibles de intervención usando para nuestro objetivo el lenguaje evocador.

-

Caso: Me pone de los nervios

La paciente es una mujer de 43 años que ha empezado un proceso terapéutico porque está con mucha ansiedad y ahogo y su pareja «le pone de los nervios». En una de las primeras sesiones, llega muy irritada a causa, dice, de su pareja. Se expresa con mucha emocionalidad, hablando mucho, rápido y atropelladamente. Para sacarla de su discurso y llevarla a contactar con sus emociones de manera más pausada y menos superficial, le pido que represente lo que me cuenta con muñecos.

Con lo que hemos ido contando hasta ahora, podríamos aquí proponer un trabajo con las emociones siguiendo alguna de las propuestas detalladas en el capítulo 8. Puesto que hay un discurso muy atolondrado en el que las emociones están todas mezcladas, una buena propuesta sería justamente ir desgranando y separando para poder llegar a la emoción esencial. Lo podríamos hacer pidiéndole que se represente ella y su pareja. Podríamos empezar, por ejemplo, preguntando: «¿Cómo le hace sentir eso a la muñeca?», «Mal, me enfada». «¿Qué crees que le enfada exactamente?», e ir siguiendo hasta llegar a concretar un muñeco para la emoción en ella, que quizá podría estar relacionada con sentirse «desatendida», «ignorada» o «abandonada» (como veremos más adelante).

Otro camino que también puede funcionar muy bien para poder detectar lo esencial es usar las metáforas y el lenguaje evocador. En este caso, este lenguaje más abstracto sirvió para ayudar a la persona a salir de la «estrechez» de la escena («Siempre pasa lo mismo») para poder tomar un poco de distancia, desengancharse de lo concreto, y desde ese lugar, mirando desde fuera, poder ver

más claramente. Sería algo así como salir un poco de la emoción para que la parte racional pueda comprender (lo que en la programación neurolingüística sería pasar de la primera y segunda posición a la tercera). Se trataría de la situación diametralmente opuesta a la de una persona muy mental que necesita entrar en la emoción a través de concretar en los muñecos, porque si no, se queda «en la cabeza», totalmente desconectada de su mundo interno emocional. ¿Cómo entrar en lo evocador a través de los muñecos? Lo primero es ponernos nosotros también a mirar desde fuera la imagen, sin perdernos con la clienta en su discurso. Veamos cómo lo hicimos en este caso.

▪

Continuación del caso: Me pone de los nervios

Los muñecos la representan a ella y a su pareja, otra mujer. Ella dice: «Me molesta que cuando llego a casa está en la tele y ni siquiera me pregunta qué tal me ha ido, todo el día está mirando la tele y me pone de los nervios». Y continua con un sinfín de quejas sobre la situación de convivencia. Miramos la tabla (en teoría en silencio, pero la paciente no para de hablar atropelladamente). La terapeuta se toma su tiempo.



T: Vamos a mirar esta imagen como si no supieras nada de la historia que me estás contando. Imagínate que eres un repartidor de pizza (o un extraterrestre, o el técnico de la caldera, o cualquier cosa que se nos ocurra) que acabas de entrar por la puerta y ves esta imagen. ¿En qué te hace pensar?

Si queremos entrar de lleno en el lenguaje metafórico, podemos preguntar directamente por una o varias de las distintas fuentes de producción de metáforas. Una metáfora expresa una realidad o concepto por medio de una realidad o concepto diferentes con los que lo representado guarda cierta relación de semejanza. Aquí, la imagen de los muñecos es en sí una metáfora de la realidad de la persona, y la imagen que nos evoca la configuración de muñecos, es otra metáfora; podríamos decir que lo que nos evoca es una metáfora de la metáfora.

Lo que proponemos es justamente usar una metáfora de manera continuada, relacionar significados de la metáfora inicial con otros. Sería como coger una corriente y seguirla, como ir tirando del hilo o como ir juntando eslabones en una cadena.

Para pasar de los muñecos a una metáfora podemos preguntar o referirnos al título o escena de una película, al título de un libro, a un verso de un poema, al título o trozo de una canción, a una escena de un cuento o a un refrán. Preguntaríamos a la paciente, por ejemplo: «Si fuera el título de un libro o de una canción, ¿cuál sería?».

En algunas configuraciones es fácil ver metáforas, y también depende de cuánto esté familiarizado cada uno con el mundo metafórico en alguna de sus manifestaciones. A los melómanos, les vendrá a la mente rápidamente una canción, a los cinéfilos una película, a los que leen mucha literatura, un libro o un personaje, y a los que adoran la mitología, un mito. Efectivamente usar este tipo de lenguaje requiere una cierta práctica. Hay que nutrirse, conocer

cuentos, canciones, poesía, mitos, leyendas, películas, etc. En cualquier caso, quien más quien menos, todos podemos hacerlo. Las metáforas están en todas partes, incluso en el extenso refranero popular.

▪

Vamos a jugar a canciones, cuentos, poemas, pelis… y sigamos la corriente.

▪

Las metáforas son maneras de expresar contenidos, y cuando dejamos descansar la parte racional, el inconsciente nos regala esas metáforas que están en el aire. En una sesión de muñecos, siempre es mucho mejor tomar y explorar la metáfora que la configuración le sugiere al paciente (es su mundo inconsciente), pero también podemos ofrecer (que no imponer) nuestras metáforas para ver si le sirven de inspiración.

Un paréntesis: Si te encontraste alguna metáfora en el viaje al inicio del capítulo, puedes imaginar un pequeño juego con ella para practicar. Representa con muñecos los elementos destacables de esa imagen o metáfora. Mientras lees el capítulo, puedes ir «haciendo pruebas» y mirar tu configuración con las propuestas que te iremos haciendo.

Vale la pena recordar aquí un par de conceptos o ideas que hemos desarrollado anteriormente. Cuando trabajamos en la tabla al lado del paciente, se abre un campo de información que compartimos. Por ello, a veces las imágenes que nos surgen a los terapeutas pueden resonar mucho con el cliente. De algún modo es como si fuéramos la antena de su campo o, dicho de otro modo, nuestros respectivos campos entran en sintonía para resonar conjuntamente. Esto es lo que hace posible un acompañamiento que amplía la visión que el cliente tiene de su propio universo interno.

Por otro lado, cuando hemos hablado de las distintas dimensiones de experiencia en las que podemos entrar con los muñecos (capítulo 3), hemos hecho referencia a que cada una de las dimensiones (caracterial, familiar biográfica o transgeneracional, comunitaria o universal) tiene una parte consciente y otra inconsciente. Esto significa que abrirnos al mundo metafórico nos puede llevar a cualquiera de estas dimensiones del inconsciente que, como sabemos, están interrelacionadas. A través de las metáforas aflora contenido relacionado con aquello que no está aún presente en la parte racional: sea información sobre la personalidad (la sombra), sea sobre las dinámicas y patrones familiares (introyectos), o sobre información relacionada con la comunidad y la humanidad entera (mitos). En un primer momento, es mejor dejar fluir la corriente metafórica sin apresurarse a darle significados. Es lo mismo que leer poesía: se lee, se disfruta, nos emociona… y después analizamos rimas y figuras retóricas si queremos. Pero lo más rico es la vivencia estética y emocional interna, una experiencia global… de hemisferio derecho.

Volvamos ahora a la imagen del caso para ver cómo aplicar el lenguaje evocador en un ejemplo. Le pregunté: «¿Qué se te ocurre al mirar la imagen? (date un momento antes de seguir leyendo, para no dejarte influir)».

Veamos lo que dijo la clienta y algunas posibilidades que a nuestros alumnos se les han ocurrido y cómo podríamos, a partir de ellas, seguir en una especie de metáfora continuada.

Cada loco con su tema (canción de Joan Manel Serrat, 1987)

Tú a Boston y yo a California (Película Disney 1961, remake 1998)

«No me mires, no me mires, déjalo ya» (frase de la canción Maquillaje de Mecano, 1982)

Todas estas asociaciones pueden valer o no para abrir el inconsciente en esta sesión. ¿Cómo podemos saberlo? Pues como siempre, explorando juntamente con la paciente para ver qué le resuena y qué no, hasta que ella misma tire del hilo que le va a ayudar a salir de la rigidez de su discurso, de su reproche o de su queja. Como decimos, siempre es mejor empezar por las asociaciones del propio cliente. En este caso, la clienta dijo: «Cada loco con su tema».

C: «Cada loco con su tema», aquí cada una va a su bola. Yo así no quiero seguir porque… (con suavidad la invito a centrarse un momento en los muñecos, para seguir jugando).

T: «Cada loco con su tema», ¿no? ¿Conoces la canción de Serrat?

C: Bueno, me suena, pero no me acuerdo de la letra.

T: (Canturreo): «Cada loco con su tema…, cada uno es como es, cada quien es cada cual. Y baja las escaleras como quiere…», o como puede…, o como sabe. ¿Cómo bajaría esta muñeca las escaleras?

C: Pues esta no se movería del sofá

T: ¿Y esta?

C: Esta las bajaría corriendo.

T: ¿Las bajarían juntas?

C: No sé.

T: Si como dice Serrat cada loco tiene un tema, ¿cuál es el tema de esta muñeca? (señalando a la del sofá).

C: Está muy agotada y agobiada por temas de dinero y por su hermano que murió hace unos meses. Era joven y tenían mala relación…

T: Oh, vaya, está en duelo seguramente. ¿Y el tema de esta otra?

C: Es que siempre se junta con mujeres que no la cuidan y se enfada; se pone como loca, sí.

Y por ahí fuimos entrando en las emociones profundas de la clienta y en su historia biográfica, que fuimos trabajando en posteriores sesiones. Lo bueno aquí fue que el lenguaje evocador nos pudo sacar rápidamente del torbellino de reproches hacia un lugar más tranquilo, más profundo y con menos confusión.

A modo simplemente de lluvia de ideas, veamos otras posibles asociaciones que podríamos explorar en caso de que la clienta hubiera pensado en otras metáforas:

a)Tú a Boston y yo a California. Dos niñas de extraordinario parecido coinciden en campamento de verano. Inmediatamente se enfrentan y por ello son obligadas a convivir juntas y cooperar entre sí. Durante dicha convivencia descubren que su parecido se debe a que son hermanas gemelas.

¿Qué ha separado a estas dos muñecas en la vida? ¿Dónde podrían encontrarse?

¿Qué es lo que hace esta muñeca justo antes de esta escena? ¿Y después? ¿Y esta?

¿Qué muñeca está en Boston? ¿Cómo vive en Boston? Y en California, ¿qué hace esta muñeca?

b)«No me mires, no me mires, déjalo ya, que hoy no me he puesto el maquillaje y tengo una cara demasiado vulgar para que te pueda gustar». Quiero que me mires, pero no quiero que me mires. Para gustarte me tengo que maquillar. Si me maquillo, ya no soy vulgar.

Esta muñeca ¿qué quiere mirar? ¿Qué no quiere mirar? ¿Esta muñeca va maquillada? ¿Qué hay si se quita el maquillaje? A esta muñeca ¿le gusta más la muñeca con o sin maquillaje? Esta muñeca ¿prefiere mostrarse con o sin maquillaje?

Quiero que me mires, pero yo no te veo… Si no me miras, yo no te veo

¿Qué mira esta muñeca? ¿Qué no ve? ¿Qué no quiere esta muñeca que vea esta?

¿Qué quiere esta muñeca que vea esta? Si esta muñeca mirara, ¿qué vería?, ¿qué le diría a esta?

Incluso en una imagen tan simple como esta, de dos muñecos, podemos crear una metáfora continuada, solo hay que dejarse llevar por la corriente. No hay límite. El camino más sencillo es seguir el lenguaje de la propia metáfora, bailarlo con el paciente, sin perseguir un significado que pensamos que le pueda valer. Podemos confiar en el campo de información y en lo que se proyecta en los muñecos. No

hay que tener prisa por atrapar las metáforas y darles un significado racional, la comprensión llegará a su debido tiempo, posiblemente ya fuera de la sesión. Lo interesante es cómo el lenguaje nos evoca emociones y sensaciones, más que comprensiones.

▪

Déjate llevar por el río de símbolos y confía… Las comprensiones, si han de venir, ya vendrán.

▪

En general aconsejamos tener la confianza suficiente en el paciente para dejar que se vaya sin tener que sacar una conclusión, sin la presión de poner un final feliz «con lacito rosa» al trabajo. Pero cuando entramos a jugar con imágenes del inconsciente, todavía es mucho más importante dejar el trabajo abierto. Trabajar con el inconsciente es habitualmente una elección del profesional y depende del objetivo marcado y del momento en el que se encuentre el paciente. También depende de si vamos a poder trabajar con alguien durante un proceso terapéutico o si se trata de una sesión puntual. Lo importante cuando usamos el lenguaje simbólico es abrir significados, más hemisferio derecho que izquierdo, para poder entrar en la vivencia sin sentirse atrapados en una escena o sin la amenaza de tener que hablar de una situación concreta que puede ser muy dolorosa o muy íntima. El reto para los profesionales que son muy solucionadores es «dejar abierto», es decir, no interpretar. Dejar el trabajo en el plano de lo simbólico permite que la persona pueda ir colocando sin dar explicaciones, y exige del terapeuta la confianza de que el trabajo con el inconsciente también es trabajo útil, aunque a veces no podamos concretarlo en la sesión. Se desarrolla y se digiere a otro ritmo, mucho más lento y profundo que un trabajo más racional.

Cabe añadir, igual que sucede con el nivel sistémico transgeneracional, que muchas veces no elegimos a priori el tipo de

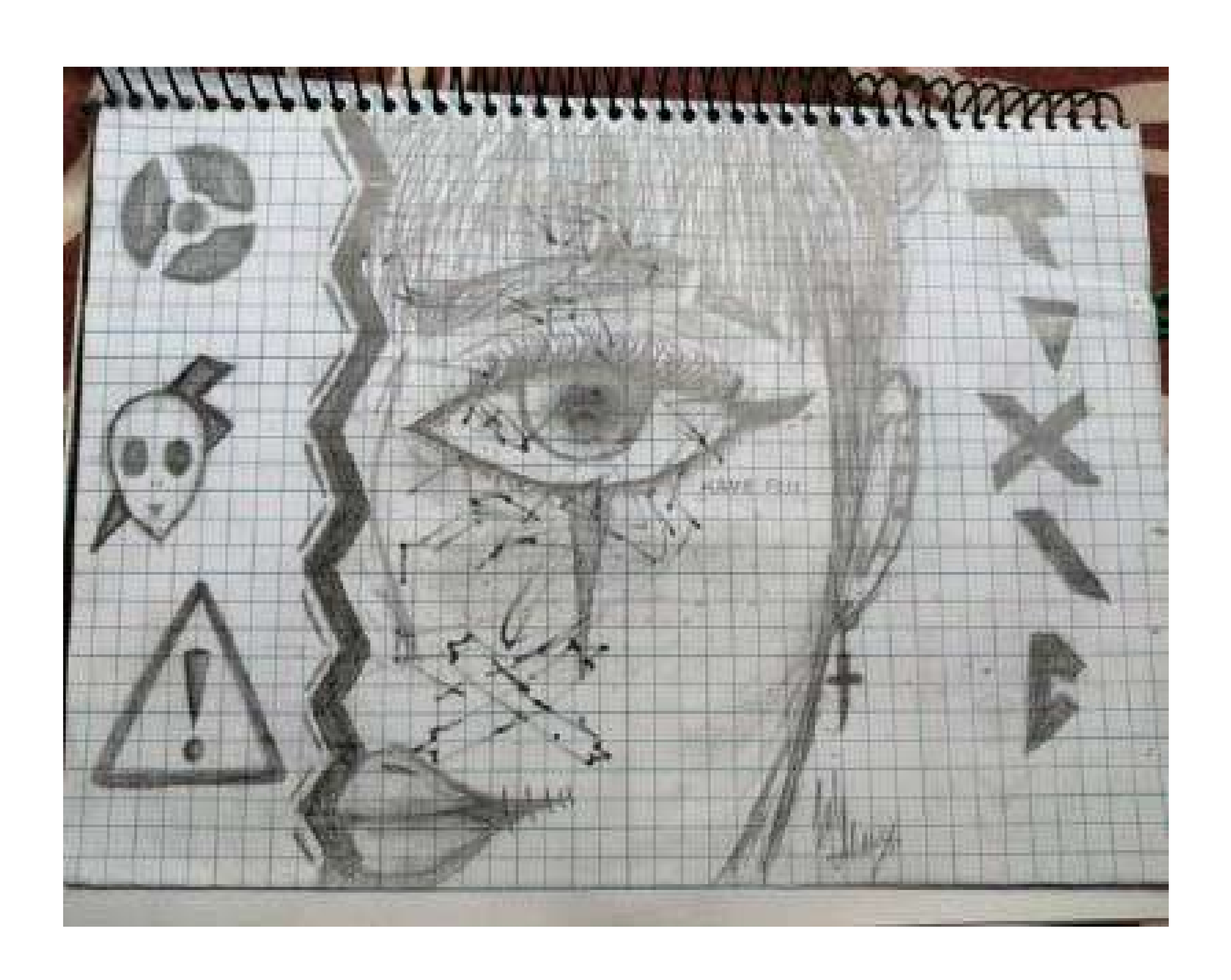
intervención que vamos a hacer, y menos aún el tipo de información que va a surgir y en qué nivel de lectura o dimensión vamos a trabajar. Es en el inicio de la exploración cuando empieza a abrirse el campo de información y a proyectarse en los muñecos… solo nos queda ir siguiendo la corriente con una actitud de apertura y de complicidad, sin perder de vista que estamos acompañando al cliente a ampliar su mirada interna.

Otras veces, en cambio, podemos recorrer el camino inverso, es decir pasar de lo abstracto expresado metafóricamente a lo concreto y seguir elaborando el contenido emocional relacionado. Nos referimos en estos casos a usar como escena inicial la representación del material simbólico propio que trae el cliente: sus sueños (como veremos más adelante), dibujos, poemas, fotos, etc. Es evidente que cualquier tipo de creación artística nos puede servir para explorar y gestionar nuestro mundo interno. Los símbolos se pueden expresar a través de muchas maneras distintas y todas ellas podemos «trasponerlas» a muñecos para facilitar a los pacientes y clientes algunas comprensiones y conexiones que les ayuden a ampliar su mirada y a integrar sus vivencias. Los adolescentes, por ejemplo, son extraordinariamente creativos.

El siguiente caso es un ejemplo de cómo trasladar a los muñecos material principalmente simbólico para ayudar a una clienta, en este caso a Maya, una adolescente, a conectar, reconocer emociones e integrarlas.

Caso: «Corazón de horrores»

Maya tiene 16 años y viene a terapia porque tiene mala relación con su madre. La madre quiere un acercamiento, pero ella la rehúye, está muy encerrada en sí misma porque siente un gran enfado. Este enfado viene de la soledad que sintió a los 10 años cuando murió su padre adoptivo de cáncer de garganta. Ella cuenta que se encerró porque nadie la atendió cuando el padre murió, porque todos estaban muy tristes. Durante más o menos un año de terapia, Maya ha ido identificando, expresando y elaborando sus emociones.



Dibujo de Maya

A Maya le gusta dibujar y escribir, y se brindó a ser grabada durante el trabajo con muñecos que hicimos al final de su proceso terapéutico, cuando se había restablecido una mejor relación con la madre. En este caso, utilizamos diferentes expresiones creativas de Maya, e hicimos un trabajo de muñecos para representar uno de sus poemas. La propuesta tenía como objetivo utilizar su propio lenguaje creativo metafórico para entrar a «ver» su mundo interno y ayudarla a liberar sus emociones encerradas para sentirlas y comprenderlas mejor, es decir, pasar de lo abstracto a lo concreto a través del doble símbolo: las palabras en el poema y los muñecos.

Corazón de horrores

Monstruo del armario,

sombra entre los rincones,

tu sonido sordo me atormenta, me encandila,

pues eres una canción

acompañada por las inmóviles agujas del reloj.

Sin embargo, pasabas, acompañado de una sonriente parca.

Siempre fuiste mi nube intoxicada,

pero te quería, os quería, erais parte de mí.

Juntos éramos una tormenta,

juntos éramos incontrolables.

Tras leer el poema, Maya cuenta:

M: En este poema hablo de la adicción al tabaco. El monstruo sería como el terror de un niño pequeño (los monstruos de la oscuridad, de debajo de la cama). Yo, cuando era pequeña y veía a mi madre fumar un cigarrillo, lo único que quería hacer era rompérselo en la cara. Mi miedo era que acabara muerta como el hombre que me hizo de padre, que murió por cáncer de garganta debido al tabaco, que es la nube intoxicada. La sombra es como el mono, el acecho o acoso del mono. El paso del tiempo se acorta cuanto más inhalas, el tiempo se va a acabar, la canción del fumar continúa, pero el tiempo se para. La parca es la muerte, como que sonríe cada vez que llega un nuevo inquilino a su casa. El mono es imparable, imposible de controlar, es una tormenta. El miedo de la niña es quedarse sola, o peor, que años más tarde acabes tú en lo mismo. Quieres estar el mayor tiempo posible con esa persona.

Entonces le propongo que represente ese poema con los muñecos.

Al terminar de configurar la escena, Maya explica la escena.



M: La sombra o monstruo es un muñeco oscuro y tétrico, la señora mayor es el paso del tiempo. La parca es la muerte, representada por el fantasma y al otro lado por el esqueleto, que también forma parte de la parca. (Vale la pena observar cómo el esqueleto y el fantasma contienen el significado arquetípico de la muerte. Personalmente, me sorprendió que usase la palabra parca, un guiño al lenguaje de la mitología). El señor de traje y corbata es la adicción (Maya explica que va bien vestido porque a veces juzgamos por el exterior. La corbata puede ser elegante, pero la persona puede ser un estafador…, no hay que fiarse de las apariencias). Esta vestida de flamenca soy yo ahora y la niña soy yo con 10 años. O sea, que esto es todo mi poema.

T: Vamos a ver entonces.

M: No me gusta mucho toda esta gente, pero forman parte de mí, las tengo que querer. Las tengo de frente, sin darles la espalda.

T: Vamos a imaginarnos que te metes dentro de la muñeca de 16 años. Mira a quién está mirando directamente.

M: A la parca y al paso del tiempo.

T: ¿Qué pasa cuando los mira?



M: Es algo interiorizado, pero puede llegar a hacerle sentirse débil. Quiero afrontar, ya lo hice, pero a la vez me da miedo. No de morir yo, sino de que muera gente a la que quiero. La de 16 mira de frente,

pero la de 10 se esconde detrás de ella. La pequeña no lo entiende. Bueno, lo entiende y no lo entiende.

T: Vamos a proponer un movimiento, que la de 16 pueda mirar a la de 10 y explicarle algo. (Maya la coloca). ¿Qué le diría? Imagínate un salto del tiempo, y que la de 16 le dice: «Soy tú dentro de 6 años, te voy a explicar una cosa».

M: Van a pasar cosas en la vida por lo que vas a tener que ser fuerte, no está en tu mano evitarlo. (Podemos ver que Maya le habla desde la parte racional, como muy adulta).

T: No es culpa tuya, no vas a poder evitarlo. (Reformulamos sus palabras para ayudarle a tomar contacto emocional a través de las muñecas).

M: Claro, por eso lo único que puede hacer es ser fuerte. (Maya muestra aquí su estructura de defensa del dolor y la tristeza, ese «estar encerrada» motivo de consulta).

T: ¿Y si ella no puede ser fuerte? ¿Puede romper a llorar? Es una niña, ¡cómo le vas a decir que no se rompa si pierde a un padre!

M: Pero la cosa es que ella no es la única que sufre. No puede pensar solo en su dolor, tiene que pensar en el dolor de otras personas, no puede ser egoísta. La han criado para que no sea egoísta. Yo no me puedo meter en mi cosa.

T: Dile: «No eres la única que sufre» (validación).

M: Yo no he sido egoísta, pero he tratado mi dolor de una forma que no debería haberlo hecho.

T: ¡Protesto! ¡¡Tenías 10 años!! Eras muy pequeña y no tenías por qué saber cómo tratar el dolor.

M: Ya (ríe), pero me lo guardé, no lo compartí.

T: Pues anímala, dile: «A veces no te va a salir compartirlo con los demás» (Maya repite con poco contacto emocional), «lo hiciste lo mejor que supiste», díselo a la niña, se lo merece. «Para lo duro que fue, lo hiciste lo mejor que supiste».

M: Sí, en verdad… (Aquí baja el tono de voz, empieza a contactar con la emoción, aún contenida).

T: Y lo duro que sigue siendo haber pasado por ahí… Lo hacemos lo mejor que podemos. (Silencio). «Gracias por sobrevivir a algo tan duro. Ahora hemos aprendido a abrirnos, aunque sea con pocas personas, pero es importante compartir».

M: Buf, cuesta decir eso… (Aquí se ve cómo está negociando con su recurso de encerrarse como forma de sobrellevar el dolor).

T: «Volver a tejer algo que se rompió. Reconstruir».

M: Construir desde otro lugar, diría, reconstruir no lo veo, no hay arreglo a lo que pasó. Sí verlo desde otro lugar.

T: «Gracias, Maya» (señalando a la muñeca pequeña).

M: «Gracias, Maya, ahora lo miramos desde otro lugar».

Es importante validar lo que hizo la pequeña para poder añadir nuevos recursos, sin entrar en desvalorar o ignorar algo que en su momento fue importante.

-

9.3. Trabajar sueños con muñecos

Considerando los sueños y su existencia un mensaje, en vez de un residuo de situaciones sin concluir, seremos libres.

FRITZ PERLS

El lenguaje de los sueños es el lenguaje del inconsciente por excelencia. Desde antiguo, en todas las culturas y civilizaciones se ha dado importancia a los sueños y se han interpretado como información o mensajes de los dioses.

En el ámbito psicológico fueron Freud primero y Jung después quienes hablaron de los sueños como producciones de nuestra psique, que tienen menos filtros que la producción de contenidos cuando estamos despiertos. Lo que tienen en común todas las visiones sobre los sueños es que estos tienen un lenguaje propio.

Podemos hablar de distintos tipos de sueños. De forma muy simplificada, y para un trabajo con muñecos que podemos realizar aun sin ser expertos en trabajar con el mundo onírico, vamos a distinguir dos grandes grupos:

Sueños de proyección de deseos, necesidades y conflictos. Manifestaciones de contenidos alojados en el inconsciente individual, es decir, en la dimensión caracterial y biográfica. Tienen

que ver con la gestión de emociones generadas en nuestro día a día.

Sueños sistémicos. Manifestaciones del inconsciente familiar, transgeneracional o colectivo.

Desde nuestro enfoque predominantemente gestáltico vamos a proponer un trabajo de representaciones de partes del yo, lo que desde el psicoanálisis ha venido siendo la proyección de necesidades y conflictos. Nosotras también incluimos la perspectiva sistémica, en particular sistémica familiar y transgeneracional. Hemos articulado una manera de trabajar sencilla y adaptada a esta herramienta, es decir, a la proyección a través de la configuración con muñecos.

Vamos a utilizar el material inconsciente que nos ofrecen los sueños, tanto si son agradables como si son pesadillas, y para ello vamos a empezar por representar una escena o momento del sueño con los muñecos y trabajar con ella del mismo modo que representamos una situación de la vida real o una anécdota. Más adelante podemos añadir otro enfoque.

En un inicio, le pedimos al cliente que cuente el sueño en presente y en primera persona, al modo gestáltico. Una vez hemos escuchado el relato, conviene decidir entre cliente y terapeuta lo más relevante del sueño, por ejemplo, preguntando al cliente qué es lo que más le llama la atención. Algunas veces los sueños son tan largos que parecen una película, y no podemos abordar todas las escenas porque es demasiado material para gestionar. Para simplificar y no dispersarnos, el cliente elige una escena del sueño que le impacta, ya sea a nivel mental, porque le sorprende o le parece curioso o cree que le está dando pistas, o a nivel emocional, por alguna emoción intensa vivida durante el sueño. Una vez escogida la escena, le sugerimos al cliente qué elementos van a ser

representados, para que los elija y construya con ellos una configuración con muñecos. A la hora de representar al cliente, podemos distinguir entre el muñeco del «cliente en el sueño del cliente» y el muñeco que representa el «yo integrador». Es decir, sobre la tabla podemos tener dos muñecos que representan al cliente: uno al cliente dentro de su sueño (normalmente el cliente se ve a sí mismo en el sueño, aunque no siempre) y otro que representa al cliente en general, fuera de la situación soñada. Este yo integrador suele ser un observador, al menos mientras no sugiramos algún movimiento, como veremos más adelante. Alternativamente podemos pedirle al cliente cuáles cree él o ella que son los elementos del sueño que considera que deben ser representados, y añadir o cambiar algo nosotros como terapeutas si lo consideramos oportuno. Es importante recordar que se pueden representar con muñecos tanto personas como animales u objetos del sueño (la casa, la escalera, el ratón, etc.).

Desde la perspectiva gestáltica, todos los elementos del sueño son partes internas, aspectos de nosotros mismos que proyectamos, sean personas u objetos. Sin ánimo de ser exhaustivos, veamos las ideas más generales. Habitualmente, el «yo» en el sueño representaría la autoimagen o la parte o partes con que se identifica más fácilmente el soñante. Las personas que aparecen suelen evocar aspectos o emociones del soñante que atribuye (proyecta) a esas personas. Personas desconocidas y el resto de los elementos representarían aspectos menos conscientes del soñante, en la sombra: deseos no expresados, necesidades no satisfechas, emociones no reconocidas, recursos o potencial no desplegado, aspectos de nuestra personalidad que rechazamos, etc.

Este enfoque encaja bien con nuestra perspectiva de diferenciar para integrar. Sea cual sea el contenido inconsciente del sueño, el trabajo deberá ir dirigido a traer a la conciencia el material emergente para integrarlo. Uno de nuestros maestros gestálticos usaba dos imágenes que combinamos aquí para resumir el objetivo de trabajo con sueños al estilo Gestalt: «convocarse a uno mismo después de haber escuchado al consejo de administración».

Reformulado desde la perspectiva sistémica sería: «El todo siempre es más que la suma de las partes».

▪

El sueño es una fragmentación de nuestra personalidad.

▪

Lo primero, pues, es explorar la imagen inicial, teniendo presente que cada elemento es algo que el cliente está proyectando. Como hemos explicado en el capítulo 4, primero observamos en silencio y sin prisa para captar la primera impresión, preguntamos al cliente sobre la primera impresión de la imagen y después la exploramos, mirando y describiendo los muñecos uno a uno. Podemos plantear preguntas sobre, por ejemplo, qué función cumple un muñeco, qué relación tiene con los otros elementos, qué siente, qué piensa, qué haría si, etc.

A partir de esta exploración, podemos seguir diferentes caminos, que elegiremos en función de la sensación o comprensiones de la exploración, en especial según el tipo de sueño de que se trate. A veces la exploración en sí misma ya es reveladora, y no se necesita mucho más. Podemos optar por dejarnos llevar por la imagen y seguir el hilo de la metáfora del sueño. Podemos partir de la imagen configurada para, como hemos explicado más arriba, encontrar una nueva metáfora distinta del sueño mismo, ir jugando con el lenguaje evocador para ayudar a la persona a construir una historia metafórica nueva, aun sin saber adónde estamos yendo, confiando en el inconsciente.

Otras veces podemos sugerir que el paciente avance un poco más, y proponer movimientos de continuación del sueño, que pueden plantearse en cualquiera de las dimensiones de experiencia.

a)Explorar la dimensión intrapsíquica. Los diferentes elementos del sueño representan partes internas distintas del soñante respecto a un tema:

–Proponer diálogo entre muñecos que representan distintas partes, o entre el muñeco que representa al cliente con otro personaje del sueño.

–Proponer algunos movimientos dirigidos a la integración de las partes (ver capítulo 6).

▪

Caso: Este sueño va a ser un lacito

Montse, una mujer de 39 años con una hija de 8 y un hijo de 5, quiere explorar con muñecos un sueño que cree significativo. Montse había terminado un proceso terapéutico de casi dos años unos meses antes. Durante el proceso terapéutico pasó por una separación difícil e intensa, con varios aspectos de duelo, que le sirvió para cuestionar y recolocar muchos aspectos de sí misma. Este sueño, que ella calificaba como raro y que al despertar le dejó una sensación de malestar, lo tuvo la noche antes de la firma del divorcio, dos años después de que se iniciara la crisis de pareja. Cuando lo relata, Montse dice no entender el mensaje, pero tiene la sensación de que, si lo trabaja, podría ser como «el lacito de todo el proceso» de los últimos años (esta vez sí, una clienta que viene con necesidad de su lazo como cierre…, pero en clave onírica).

Así narra la escena del sueño que quiere representar.

«Estoy en una casa antigua, con peso», y hace este inciso: «Esta casa la relaciono con una gran casa familiar de mi exmarido que siempre hablábamos de restaurar, era como un gran proyecto pendiente que nos hacía ilusión, pero que nunca llegamos a iniciar, y ahora, con su nueva pareja, la está arreglando. Pues en el sueño, veo a mi exmarido en el sofá del salón, y fuera, en una gran piscina, la nueva pareja de él, en una colchoneta flotando. Veo a mi excuñada en el salón (con la que tuve siempre buena relación) y le pregunto: «¿Tú qué haces aquí?», porque de algún modo siento que no encaja. Ella me contesta que no tiene que contármelo todo, lo que yo recibo como una respuesta hostil que me sorprende. Es como si todos supieran qué es lo que ella hace ahí y yo soy la única que no».

Entre las dos acordamos representar los siguientes elementos del sueño: Montse en el sueño (la muñeca con blusa clara de manga corta en el centro de la espiral), la casa (el guerrero), la excuñada (la

doctora), el exmarido (con barba, sentado), la nueva novia del exmarido (muñeca sentada) y la piscina (muñeca tumbada de azul).



Al colocarlos llama la atención la disposición en forma de espiral, en el centro las muñecas de la clienta y la excuñada y desplegándose hacia la derecha, la casa antigua, el exmarido, la novia del exmarido y, finalmente, la piscina. No sabemos qué mensaje tiene el inconsciente y decidimos empezar a explorar muñeco a muñeco. Una vez descritos, proponemos una visita a cada uno de los otros muñecos de la muñeca de Montse «en el sueño» con el objetivo de que se establezcan diálogos entre las diferentes partes de Montse.

Al empezar por la excuñada, Montse observa que esta mira a la nueva novia y que la clienta en el sueño solo la ve lateralmente, y no tiene muy claro si la escucha. Dice que se siente ignorada. Y verbaliza que a lo mejor la que no pinta mucho en esa escena y en esa casa es ella, no la excuñada. Cuando visita la casa, la clienta se queja de que ese proyecto de casa iba a ser para ella, que le hacía ilusión estar juntos (ella y la casa) y siente la pérdida. Volviendo a los muñecos, le digo que observe lo cargada que se siente esa casa, que si no le daría pereza ahora actuar con algo tan pesado (reformulación). Dice que sí. La clienta dice que no se había dado cuenta, con tantos duelos, que aún le quedaba despedirse de los lugares que formaron parte de su proyecto de familia. «¿Es que no se terminan nunca las despedidas?». Le digo que los duelos importantes requieren un mínimo de dos años, y que ahora hace dos años del inicio de todo. Al pasar por el exmarido, observa que está sentado como haciendo equilibrios, cayendo hacia atrás. Dice ella: «Sí, yo también he estado haciendo equilibrios para intentar recuperar lo que teníamos, pero no tengo ya abdominales ni ganas, eso ya se ha terminado. Yo estoy ya en otra cosa».



Con la nueva novia, decide sentarse para verla mejor de frente. Ha elegido una muñeca adolescente (la exnovia en la vida real es varios años más joven que ella y que el exmarido). Sin embargo, ella la ve vieja porque lleva la cara maquillada… «En el fondo, es más vieja de lo que parece». Le hago notar que las dos muñecas llevan el mismo corte de pelo en diferente color, la novia es rubia y la que le representa a ella lleva el pelo gris. La clienta dice: «Yo ya he estado donde tú estás. Ahora, no te cambiaría».



Al ponerse frente a la muñeca que representa la piscina, dice sentir que esa muñeca es muy bonita, que le encanta el color azul de la camisa. Que lo que en realidad le apetece hacer es poner a la muñeca que la representa en el sueño tumbada al lado de ella. Lo hace y dice que siente una gran relajación, que le gusta sentir que flota y que puede ver el cielo. Aprovecho para anclar esas sensaciones agradables corporalmente. Es el descanso después de las diferentes fases del proceso de separación que el sueño representa y que la clienta resume simbólicamente en este sueño.

Para terminar, le sugiero que saque a un muñeco que la represente a ella (el «yo integrador»). Tras bastante rato de selección, elige una que coloca al final de la espiral mirando hacia adelante, y hacia la novia del ex. Dice que ella también quiere descansar con las otras

dos, que aún necesita un tiempo de reposo y de calma para ir integrando tantas emociones intensas en el proceso de separación, y después retomar su vida con fuerza.



Este sueño representa lo que la clienta intuía como «un lacito» a su proceso de separación y tiene especial sentido que lo tuviera la noche anterior a la firma de divorcio. Al representarlo le permitió hacer un trabajo de secuenciación (principio sistémico de ordenar) en el que pudo tomar consciencia clara de todo un proceso, sintiendo la dificultad de soltar ideales y proyectos del pasado, y a la vez asumiendo los aprendizajes desde un lugar de reconocimiento y autocuidado.

Nota: En esta ocasión optamos por añadir un muñeco para el «yo integrador» hacia el final del trabajo. Es posible hacerlo desde el inicio también, sobre todo si vamos a trabajar con una pesadilla o un sueño que ha generado malestar. Al poner el yo integrador estamos introduciendo un recurso, un elemento de contención de la activación emocional con el que podemos regular la distancia de seguridad.

▪

b)Explorar la dimensión sistémico-familiar. Especialmente cuando se trata de sueños en los que aparecen personas de la familia, vivas o que ya murieron, o cuando son sueños repetitivos, podemos explorar eventos pasados que de algún modo se asemejan a alguna situación actual del soñante:

–Establecer diálogo entre algunos de los personajes (o continuarlo si ya se inició en el sueño).

–Proponer movimientos de inclusión (ver capítulos 6 y 7) de personas o hechos familiares, ya sean hechos verídicos o desconocidos –pueden ser literales o simbólicos, verificables o no– pero que aparecen en el sueño.

c)Explorar la dimensión comunitaria o arquetípica de inconsciente colectivo. Es difícil dar un criterio que nos ayude a detectar si el sueño tiene esta dimensión más comunitaria o arquetípica. Sin embargo, a veces los temas del sueño, o los muñecos que elige el cliente, nos pueden hacer saltar la intuición, sobre todo si tenemos información de la cultura o comunidad de origen del soñante:

–Usar el lenguaje evocador y la metáfora continuada para ampliar la escena del sueño y dejarla que evolucione, siempre atendiendo al principio básico de integrar o incluir.

–En algunos casos (no siempre es necesario ni aconsejable) al final del trabajo se pueden facilitar puentes hacia lo intrapsíquico, por ejemplo, preguntado al cliente: «¿Esto te hace pensar en alguna situación que estás viviendo actualmente?».

Trabajar con el lenguaje del inconsciente requiere estar familiarizado con él. Si no es nuestro caso, los muñecos nos pueden ayudar si nos dejamos llevar por la exploración conjunta, si nos gusta ser creativos y si podemos realizar una sesión sin querer sacar conclusiones terapéuticas. Si podemos sostener que la sesión sea «solo un juego», los muñecos nos evocarán imágenes que pueden ayudar al cliente a ampliar visión o a relajar algo dentro de sí.

Del mismo modo que trabajamos con los sueños, podemos trabajar con escenas curiosas, como las que a veces aparecen en estados ampliados de conciencia, en relajaciones profundas y viajes guiados (como al inicio del capítulo) o también situaciones inesperadas que nos llaman la atención, «casualidades» que nos parecen una señal. Cualquier imagen o sensación corporal en la que se manifiesta el inconsciente puede ser trabajada con muñecos para dejar que acuda información en modo de comprensiones o sensaciones corporales. A partir de ahí, es el cliente quien va a encontrar respuestas en algún momento. Nosotros, como acompañantes, a veces solo podremos asomarnos y esperar, sin comprender aún lo que está pasando. Nuestra confianza en algo que supera nuestra razón en un momento dado es la que también va a permitir al paciente confiar en su propio proceso personal cuando se sienta en el vacío de no saber.

10. Niños en consulta, ¡a jugar!

En el juego, y solo en él, pueden el niño o el adulto crear y usar toda la personalidad, y el individuo descubre su persona solo cuando se muestra creador.

DONALD WINNICOTT

Antes de empezar a hablar de cómo usamos los muñecos en consulta cuando trabajamos con niños y adolescentes es imprescindible explicar cómo entendemos nosotras a la persona desde el punto de vista de su desarrollo, desde que nace hasta su emancipación como adulto. Es esta comprensión de la dimensión evolutiva lo que nos sirve para orientar nuestras intervenciones en el marco de las sesiones de asesoramiento para padres y de terapia con los menores. Para nosotras, el niño o niña no son personitas a medio construir, en el sentido de que estén incompletas. Cada etapa del desarrollo es completa en sí misma. Ayudar al niño no significa hacer algo con él o ella ahora «para que cuando sea mayor sepa o pueda hacer algo». No nos mueve la idea de que lo que consiga ahora le sirva para que después sea un determinado tipo de persona. Por ejemplo, no se trata de ayudarle ahora con sus conflictos en el patio para que cuando sea mayor tenga habilidades sociales. Desde nuestra perspectiva se trata de que el niño o el adolescente pueda ser en todo su potencial en cada una de las etapas. Sin embargo, es verdad que, en cierta medida, las posibles

lagunas en alguna etapa condicionan el desarrollo de etapas posteriores, y por tanto la intervención terapéutica tiene, sin duda, repercusiones para su bienestar futuro.

Un segundo aspecto que está presente todo el momento cuando interactuamos con los más pequeños es que atender a un niño nunca puede hacerse sin atender y comprender el sistema familiar del que forma parte. Como hemos ido viendo en los capítulos 5, 6 y 7, las personas formamos parte de sistemas relacionales, y una de nuestras partes nunca puede ser comprendida aisladamente. Como profesionales, esta comprensión debe estar bien integrada si queremos ayudar a los más pequeños en el pleno desarrollo de su potencial.

▪

Todos somos personas que evolucionamos dentro de un sistema familiar determinado.

▪

Cuando un niño llega a una consulta psicoterapéutica es porque algún adulto ha detectado un síntoma o comportamiento en ese niño que se sale de «lo normal». Como hemos comentado anteriormente, cualquier síntoma es la imagen visible o el indicador de una dinámica, sea del funcionamiento intrapsíquico o del conjunto del sistema familiar. Lo habitual es que sea en ambas dimensiones a la vez porque, como sabemos, las dimensiones que afectan la experiencia se interconectan y son reflejos unas de otras. En el caso de los niños y niñas menores, esto debe ser tenido en cuenta para poder hacer la valoración diagnóstica y determinar una intervención adecuada. Por intervención terapéutica entendemos, por un lado, el trabajo que tienen que realizar los padres y, por otro (si procede), sesiones de terapia con el menor.

Vamos a dedicar este primer capítulo para apuntar, aunque sea muy rápidamente, los conceptos teóricos que sustentan nuestro enfoque cuando atendemos a menores y sus familias. Con esta base será más fácil entender cómo usamos con ellos los muñecos, lo que explicaremos en detalle en el capítulo 11.

10.1. Jugar es vivir: proyectando y construyéndose en movimiento

Niños y niñas juegan constantemente, el juego es inherente a la infancia. Es raro encontrar niños que no jueguen a algo. Para ellos jugar es aprender de qué va la vida. Vivir y jugar son la misma cosa, ellos no lo diferencian. Por eso, cuando les decimos: «Ahora no toca jugar», ellos se sorprenden, «¿Y qué toca entonces?». Todo es un juego: vestirse, comer, ir al colegio, aprender…

Niños y niñas, cuando juegan, repiten lo que viven y lo que observan que hacen los demás. Jugando, vuelven a vivir lo vivido, pero no repitiendo literalmente lo que les ha pasado en casa o en la escuela, sino cómo lo han vivido por dentro. De ahí la importancia del juego para ellos: expresan sus enfados, ensayan posibles resoluciones, integran experiencias, etc. Por eso, si aprendemos a observarles mientras juegan, podemos entender qué les está pasando.

▪

El juego nos muestra cómo vive un niño por dentro.

▪

Como adultos, a veces nos cuesta comprender que los ojos del niño miran de distinta manera, sus cerebros comprenden de otra forma. ¡Ya nos hemos olvidado de cuando éramos pequeños! Los niños tienen una sensibilidad más aguda y mayor espontaneidad. Esto les convierte en, por un lado, mucho más flexibles que los adultos, con enormes potencialidades y, por otro, en más vulnerables. Los niños expresan sus vivencias internas a través del movimiento corporal y

el juego: lo que les gusta, lo que les es difícil, todo. También es el juego lo que les permite «aprender a vivir». El niño, a través del movimiento y lo manipulativo, se va construyendo internamente de manera progresiva. La progresión en los aprendizajes significa, en la práctica, que las lagunas en fases tempranas se muestran como problemas o dificultades en fases posteriores. Por ejemplo, si un niño que tiene entre 3 y 6 años no ha tenido ocasión de practicar esperar su turno, cuando llegue a primaria, con clases estructuradas en las que todos están sentados en mesas y el profesor explica, le será muy difícil no interrumpir constantemente. Como no ha aprendido a gestionar la frustración que conlleva esperar en lugar de tener lo que quiere de manera inmediata, no puede estar quieto en la clase.

Comprender de modo general cómo el niño o la niña vive y se expresa en las diferentes etapas de su desarrollo, las particularidades y retos que conlleva tanto para el pequeño como para los padres nos puede ayudar a comprender lo que está sucediendo y facilitar al niño y a los padres la adaptación mutua. Es importante tomar conciencia de que el proceso de adaptación no es solo algo que sucede «en el niño o la niña», como si la vida tirara de él o le empujara a crecer y evolucionar. Durante el desarrollo, también los padres (o cuidadores si no están los padres), que son las figuras de apoyo principales que acompañan a los pequeños en sus primeros años de vida, van a tener que ir adaptándose al menor.

Naturalmente, damos por supuesto que los niños necesitan amor y cercanía de sus padres siempre, pero ¿cómo se concreta esto? Lo que vale a los 6 meses no sirve a los 2 años. Para permitirle crecer, los padres deben aprender a soltar y confiar cada vez más en su hijo o hija y eso supone ir equilibrando la necesidad de seguridad con la necesidad de autonomía e ir moviendo fronteras constantemente de una fase a la siguiente. Entonces, para los padres la pregunta clave es: «¿Qué necesita mi hijo/a de mí en este momento?».

■

Cuando el niño o la niña crece, todos en la familia se tienen que ir adaptando constantemente.

▪

De manera intuitiva, padres e hijos van interactuando de modo que los aprendizajes de todos los miembros de la familia se van dando de manera natural: los niños crecen y aprenden y los padres crecen como padres y aprenden también. Cada etapa tiene sus necesidades particulares y sus retos, y cada individuo va atravesándolos según su ritmo particular, su entorno vital y su temperamento. Sin embargo, a veces se producen algunas dificultades y desajustes. Muchos problemas que se muestran en el comportamiento del niño o la niña vienen de la propia dificultad de los padres para dejarle seguir la vida fluidamente, ya que es muchas veces al adulto a quien le cuesta adaptarse a la nueva situación en cada escalón evolutivo. De forma totalmente inconsciente, muchas veces es el niño el que «carga» con situaciones familiares que no le corresponden por la edad que tiene.

Cuando esta adaptación mutua no se produce, los pequeños buscan maneras creativas (e inconscientes) de conseguir aquello que no tienen y que necesitan en cada etapa. Y aquí empieza el enredo. Aparecen comportamientos «incómodos» para los padres o maestros, incluso difíciles a veces para el niño o la niña. Comportamientos menos habituales que, aunque en realidad son intentos de solucionar alguna laguna de aprendizaje, funcionan como parches que limitan y condicionan la etapa siguiente.

▪

Los niños y las niñas buscan inconscientemente sus soluciones de adaptación.

En algunos de estos casos se pide ayuda profesional para «arreglar» lo que no funciona según lo previsto. A veces, lo que los padres viven como problema no lo es para los niños, por ejemplo, cuando una niña a los 5 años deja de hablar. Otras veces, sobre todo a medida que los niños y niñas comienzan a socializarse fuera de casa (principalmente en la escuela), pueden empezar a darse cuenta de que hay cosas que a ellos les pasan, que no son bien comprendidas o acogidas por sus compañeros o maestros. Esto puede producir confusión o sufrimiento a los niños, pero no lo saben resolver. Sería el caso, por ejemplo, cuando no controlan bien los esfínteres o gritan o pegan a los compañeros.

Como hemos dicho, lo que el niño vive por dentro lo proyecta en lo que hace, cómo se mueve, cómo toca…; en definitiva, cómo juega. Porque es muy importante comprender que un niño o una niña de pocos años no puede hablar sobre una vivencia emocional en abstracto, su corteza frontal (racional lingüística y secuencial) no está todavía completamente desarrollada. Según el desarrollo de la capacidad de abstracción de cada edad tendremos un tipo de juego y una manera distinta de expresar sus vivencias internas, como vamos a ver a continuación, a modo de guía intuitiva, y aun a riesgo de una excesiva simplificación.

De 0 a 3 años el niño es principalmente cuerpo: se relaciona y se apega a los suyos a través del movimiento y lo sensorial. Lo que vive, lo que siente y lo que necesita lo va a mostrar en el modo de moverse en el espacio, de caminar, de erguirse, de tocar objetos, o en relación con las funciones corporales más elementales relacionadas con la alimentación y el sueño.

De 3 a 6 años la emoción comienza a evidenciarse. Empieza a percibir y comprender (en la medida que va desarrollando lenguaje) que ciertas sensaciones tienen que ver con ciertas emociones, y también a darse cuenta de que ciertos comportamientos suyos producen reacciones emocionales en los demás. Es más consciente de sus emociones y le podemos guiar en cómo las traduce diciéndole, por ejemplo: «Es natural que estés enfadado por tal cosa».

De 6 a 9 años empieza a tener más protagonismo la cognición y cada vez adquiere más conciencia de las relaciones sociales, es decir, más matices de los efectos de sus comportamientos y de que el mundo es muy amplio más allá del padre y la madre. La socialización le permite abrirse al mundo desde lo grupal.

Esto no significa, obviamente, que no coexistan los tres aspectos en cada etapa, sino que en cada una predomina más un aspecto que otros, y esto nos sirve de orientación para saber cuál es la mejor manera de relacionarnos con ellos. Por ejemplo, debemos tener presente que hasta los 6 años y medio o 7 un niño no puede separar cuerpo de emoción y su capacidad de contención desde lo cognitivo es poca, el impulso de movimiento es más fuerte. Por eso, a un niño que está en los primeros 6 años de vida es un poco inútil darle muchas explicaciones verbales, ya que no le calan. Por ejemplo: si un niño de 5 años pega a otro, por mucho que le expliquemos que eso no se hace, que se ponga en el lugar del otro, etc. no va a funcionar, a los 5 años no tienen la contención en sí mismos. A veces hablamos demasiado cuando lo que necesita un niño es que se le ponga una cara muy seria (frunza el ceño) y se le diga en tono diferente: «A mí no me gusta que me peguen», y si lo sigue haciendo, tendremos que parar el golpe sujetándole de la muñeca y poniendo la cara seria correspondiente. Esto es mucho más efectivo que darle mil explicaciones con voz suave de que pegar «no está bien», porque no va a poder integrarlo aún, el impulso siempre

puede más. A medida que el niño crece, estas tres dimensiones corporal, emocional y mental se van interrelacionando.

▪

El lenguaje del niño es el cuerpo, va incluyendo la emoción y finalmente la cognición racional.

▪

De 9 a 12 los niños y niñas empiezan a tomar mayor conciencia de sí mismos a través de su interacción con otros, a reconocer cómo son y su rol dentro de un grupo. Su mundo se amplía, y se preparan para entrar en la pubertad y la adolescencia, la antesala al mundo de los adultos. Al final de la infancia y en la vida adulta, quedan configurados los distintos caracteres, en los que predomina alguno de estos aspectos sobre los otros dos.

Como los niños más pequeños no narran lo que les sucede, son los padres que acuden a consulta los que cuentan lo que el niño hace o no hace y a eso le dan ellos la explicación racional adulta de por qué lo hace. Sin embargo, a menudo estas atribuciones de significado sobre los comportamientos del hijo o de la hija son inexactas, desenfocadas o directamente equivocadas. El niño básicamente hace o no hace algo porque no ha encontrado otra manera o porque la que ha encontrado le sirve para cumplir sus propósitos inmediatos. Hay una lógica distinta a la del adulto en sus comportamientos, y es una lógica muy buena. Como no analiza cognitivamente como un adulto ni está condicionado por expectativas o normas sociales, sus asociaciones emocionales con los hechos son muy intensas y directas y generalizan mucho más. Lo que sucede es que los niños no van a contar su «razonamiento lógico» con palabras. Ellos actúan directamente en su mundo interno, lo expresan a través del cuerpo y del juego. En cierto modo, son más coherentes que los adultos, su cuerpo «habla sin

embudos». Por eso es tan frustrante cuando a la típica pregunta de los padres cuando el hijo sale del colegio: «¿Cómo te ha ido hoy? ¿Qué has hecho?» la respuesta es: «Bien… no sé, no me acuerdo. ¿Vamos al parque?». La verdad es que tendremos mucha mejor información de cómo está observándole jugar en el patio, en el parque o en casa que haciéndole preguntas.

▪

Caso: Pablo está siete días sin hacer caca

Unos padres traen a su hijo Pablo de 5 años a consulta porque no hace caca, la retiene muchos días desde hace un año y medio y se pone malo. Le llevan al médico, le dan enemas, y sigue sin hacer caca. Los padres dicen que «tiene celos de la hermana que acaba de nacer». Esta es la explicación según la lógica del adulto.

Cuando en sesión el niño juega con la casa de madera y los muñecos, pide los mini bebés, elige tres y juega con ellos. Sin embargo, no hay una muñeca para la madre, solo para el padre. Elige al padre y juega con el muñeco, pero obvia a la madre. Sí pone la cama de la madre, pero no su figura.

Aquí podemos intuir que el niño siente la falta de la madre. Sabe que tiene un lugar porque pone su cama, pero no pone una muñeca que la represente físicamente, algo que sí hace con el padre y con la bebé. Se podría pensar que no la siente presente.

Al trabajar con los padres, puedo constatar que la percepción de falta del niño viene porque a la madre no le gusta su hijo, no disfruta con él y lo evita. A una madre le puede costar reconocer esto, pero puede suceder –y sucede– por razones muy simples, pero difíciles de aceptar: que el niño no se ajuste al bomboncito simpático y tranquilo que esperaba, que le cueste reconocer comportamientos desagradables de su familia que también muestra el niño, que se parezca aparentemente mucho al padre y no a ella, o que el niño esté mostrando algo que nadie ha podido mostrar antes (enfado, agresividad…). En este caso, la madre, muy honesta, reconoce en sesión que no le gusta su hijo y que siente que lo que dice es «horrible». El niño se da cuenta de este sentir de la madre, se aprieta, no sabe qué hacer, no quiere «soltar» ¡y la caca menos! Al

no hacer caca, la madre se preocupa, está con él, le acompaña al baño tres veces al día, le cuenta cosas, le lleva al médico, al psicólogo… El niño se hace daño reteniendo la caca, pero a su manera cumple su propósito: estar más tiempo con su madre. Es la lógica inconsciente del niño y le funciona de maravilla a efectos prácticos.

Cuando detectamos la lógica y la necesidad detrás de un comportamiento y la atendemos, el síntoma ya no es necesario.

En este caso, el camino para que el niño se pudiera relajar y soltar era principalmente que la madre comprendiera y encontrara maneras para «enamorarse» de su hijo y estar con él. Para ello, con esta familia trabajamos sistémicamente durante dos meses en tres direcciones: con la madre, dando pautas para casa y con el niño.

Con la madre trabajamos su relación con el hijo a lo largo de la vida del niño (línea de vida) para ir reformulando cada etapa, desde la expectativa antes del nacimiento hasta el momento actual. Por un lado para ver qué necesita el niño de ella ahora y también para que la clienta pueda ver cómo ha cambiado su autoimagen desde antes de ser madre hasta hoy.

Para casa dimos pautas de que fuera el padre en lugar de la madre quien acompañara al pequeño al baño, dos veces al día y con independencia del resultado. El objetivo era, por un lado, deshacer la asociación negativa que tenía el niño («No consigo hacer caca con mamá») y establecer una rutina relajada para que el pequeño pudiera «sacar» lo acumulado (tanto física como simbólicamente), sin presión. Más adelante ambos, madre y padre, le acompañarían.

Con el niño en consulta (y en presencia de los padres para que ellos lo hicieran también en casa) le ofrecimos masas de distintas texturas: plastilina, barro blanco, materiales viscosos blandos tipo slime, squishy, etc. Son texturas que simulan las heces (esta similitud nunca se nombra al niño) y permiten al niño tener un contacto natural y lúdico con algo parecido a lo que sale de él (heces). También jugamos a casas con Playmobils, en las que iba

representando con muñecos situaciones que reflejaban cómo iba viviendo él por dentro su proceso: cómo iba al baño con su padre, con sus hermanos, incluso en el cole (respondiendo a deseos del niño de generalizar su situación, aunque eso nunca sucedía en realidad).

Aunque la situación tuvo un pequeño retroceso, pasadas seis semanas (varios viajes de la familia dificultaron implementar las pautas) volvimos a reconducir la situación entre todos. Es importante aquí recordar que el retroceso no es del niño, sino de todos los que le acompañan. Por eso, con mucho amor, ternura y paciencia calmé a los padres y les volví a dar indicaciones sencillas de cómo reconducir la situación. Si nosotros, terapeutas, les «regañamos», ¿construimos o bloqueamos la relación? ¡Hemos de ser coherentes como terapeutas! Tratemos a los padres con la actitud que queremos que traten al niño ante la dificultad por la que consultan. Por tanto, les «relajamos» diciendo, por ejemplo, que todos somos humanos y que las familias no son robots, así que un retroceso entra en nuestros planes: se reconduce y se acompaña para volver al plan inicial.

Después de unos meses, la madre escribió para dar las gracias y me contó que habían establecido una rutina, que el niño iba al baño casi sin que tuvieran que recordárselo y que estaban todos muy contentos.

10.2. Acompañar a los niños y sus familias desde la terapia

Cuando hacemos terapia con niños, tenemos que comprender que el niño se va construyendo etapa a etapa y que, a veces, el ajuste a las nuevas necesidades y retos de cada etapa tiene algunos tropiezos. De hecho, muchos de los problemas de los adultos tienen que ver con etapas no bien resueltas ni integradas en nuestra infancia. La verdad es que todos nosotros hemos sobrevivido con partes desintegradas, solo que hemos aprendido a compensar y a «tomar atajos» que nos han ayudado a adaptarnos al mundo adulto. Pero de eso ya nos hemos ocupado en el resto de los capítulos del libro.

Cuando unos padres acuden a los profesionales porque algo no está funcionando, tenemos que poder identificar qué es lo que el niño no está pudiendo elaborar en una etapa determinada y atenderlo. ¿Cómo? Pues observando su juego. Cuando los niños no pueden relacionarse fluidamente con alguna situación en su vida repiten una y otra vez lo mismo, tanto en sus comportamientos como en el juego. Aquello que el niño repite es una vivencia que está intentando elaborar e integrar. Los niños muestran, en su idioma principalmente corporal (comportamientos y síntomas), lo que los padres no pueden ver.

Cuando descubrimos la lógica que subyace al juego que repite el niño o la niña, su intento de deshacer un nudo que le impide fluir, tendremos que traducir la lógica contada con el lenguaje del niño o niña al lenguaje de los adultos, y a la vez traducir el lenguaje de los adultos (de los padres) a los niños. Es lo que hemos visto en el caso de Pablo. En terapia de juego, lo primero es ganarse a los niños, vincularse con ellos y ofrecerles un espacio seguro para que puedan ser ellos mismos, sin ser juzgados. La consulta tiene que ser un

lugar donde puedan jugar libremente para expresarse tal como son en ese momento. En realidad, lo que sana en la terapia, sean niños o adultos, es el vínculo. El niño o laniña tiene que saber que le entendemos y no le juzgamos, y nosotros saber que el centro y objetivo de nuestra intervención son ellos y su bienestar; ni la técnica, ni los padres, ni la escuela. Jugando con ellos comprenderemos su lógica y podremos intervenir para ayudarles a deshacer ese nudo en el que se han quedado bloqueados o ese daño que han sufrido y no ha podido ser cuidado y acompañado. Hay que «acortar distancias» entre los padres y el niño. Lo curioso es que con nuestra experiencia observamos que precisamente es a menudo el niño el que ha entendido lo que pasa en lo profundo y lo muestra, y que son a veces los padres quienes no han entendido la dinámica que afecta al niño.

■

El juego es el idioma que habla el niño. Se trata de traducir del niño al adulto y del adulto al niño.

■

Si vamos a trabajar con niños, es importante que los padres estén informados de nuestro enfoque y de cómo trabajamos y que puedan saber lo que va a suponer para la dinámica familiar el proceso de cambio. El cambio se da en toda la familia, tanto en el niño como en los adultos, es todo el sistema el que va a cambiar. Los padres que acuden a consulta (es distinto cuando trabajamos con menores en el marco de los servicios sociales o instituciones de protección de las administraciones públicas) suelen ser padres que cuidan y se preocupan por sus hijos, pero muchas veces no ven que la manera en que ellos dan a los hijos e hijas puede no ser la adecuada. Por ejemplo, «hacer mucho por el niño» no es necesariamente «ver» lo que necesita en realidad. A menudo, los padres tienden a querer darle todo (juguetes, actividades, estímulos…) y a no despegarse de

ellos «para cuidarlos»: no se van de viaje en los primeros años, les excusan todo el tiempo de cualquier comportamiento, intentan que no se frustren, etc. Esto es interpretado por muchos progenitores como «le he dado todo», y efectivamente han dado mucho, pero no lo que necesita el niño. Como veremos ahora, en cada etapa cambian las necesidades. Los padres a veces van por detrás, dándoles a los hijos lo que necesitaban cuando eran más pequeños y no lo que necesitan ahora. Otras veces van por delante, tratándoles como si fueran más mayores de lo que son, cuando aún no están preparados para elaborar por ellos mismos.

▪

Con la terapia no solo cambia el niño o la niña, el cambio se da en toda la familia.

▪

Por eso, durante un proceso de terapia con los pequeños, los padres tienen que estar en contacto con el terapeuta para trabajar en conjunto, para remar en la misma dirección y sobre todo para ir facilitando una nueva forma de acompañar al niño o niña en su crecer. Se van a ir comunicando los cambios en la familia (y en la escuela) y así se irán actualizando las pautas y los objetivos. Esta comunicación durante el proceso de cambio es clave. En los cambios en la vida cotidiana (sean en el sentido que sean) podemos ver qué es lo nuevo que ha comprendido el niño en la terapia de juego y qué es lo nuevo que han entendido los padres. Es conditio sine qua non que los padres estén dispuestos a mirarse a sí mismos, abiertos a ver qué les ocurre a ellos cuando su hijo hace algo distinto y así dar espacio a nuevas posibilidades de cambio.

Pero entonces, ¿cómo muestran los niños y niñas que algo de lo que viven no responde a lo que necesitan? Los niños y los adolescentes, cuando en casa o en la escuela viven algo que no

pueden asimilar bien internamente porque no responde a sus necesidades de desarrollo, lo actúan y reaccionan o bien por compensación o bien por igualación. Esta sería una especie de máxima a recordar:

▪

Cuando el niño y el adolescente no están asimilando algo, lo actúan por compensación o por igualación.

▪

Vamos a explicar esto mejor con un ejemplo. Imaginemos que en una familia hay muchas normas y muy estrictas. ¿Cómo compagina el niño su necesidad de exploración y movimiento corporal con unos límites de contención demasiado estrechos de sus figuras de apego? En la escuela, un niño que iguala mira al adulto antes de moverse, está hipervigilante y le cuesta atender en clase porque está intentando complacer a todos todo el tiempo. En este caso, podría ser que llegara a terapia por ser un niño muy introvertido, que se aísla, no se mueve, no juega con los demás o si lo hace, es de manera muy cerrada, sin flexibilidad. Como debido a las normas estrictas que imperan en casa no tiene ocasión de aprender a ceder, cuando en la escuela los demás niños le dicen que no puede jugar con ellos, él lo acepta porque no puede saltarse una norma. En el polo opuesto, un niño que compensa se mantiene en casa dentro de las reglas, no se mueve. Sin embargo, cuando sale no para quieto, hace cosas de riesgo, juega sin controlarse. Los límites en casa son tan rígidos que necesita moverse para «respirar», pero claro, lo realiza sin control porque no ha aprendido que los límites le protegen, solo que le ahogan.

Por tanto, cuando a los padres normativos del ejemplo les propongamos cosas para ayudar al niño a «mejorar su comportamiento», habrá que hacer un trabajo también con ellos y se

tendrán que plantear algunas preguntas: «¿Qué me pasa a mí si cedo y aflojo los límites?», «¿Cómo vivo yo las normas y cómo vivo la relación del niño con las normas?». El niño solo muestra, sea en casa o en la escuela, su vivencia de una dinámica familiar. «¿Por qué el niño está necesitando hacer lo que está haciendo?». Cuando el padre y la madre se den cuenta de lo que pasa, lo entiendan y lo atiendan adecuadamente, el niño podrá dejar de tener ese comportamiento y ampliar su margen de acción hacia otras maneras más amplias y abiertas de relación.

10.3. La terapia de juego en tres partes

En consulta, veremos que el niño repite una y otra vez el mismo mensaje en diferentes juegos, y justo eso es lo que nos da la pista de qué es lo que necesita resolver. De algún modo, el propio síntoma nos está dando la solución. Desde el rol del terapeuta, no se trata de decirle al niño qué hacer o enseñarle a hacer lo contrario de lo que hace. Esa «regañina o consejo» desde lo cognitivo claramente no sirve. El síntoma nos cuenta «corporalmente» lo que el niño necesita, y vamos a tener que dárselo también corporalmente. En lo corporal, un niño o niña necesita, grosso modo, expandirse o contenerse (estamos de nuevo refiriéndonos al movimiento esencial del que ya hemos hablado). En las sesiones de terapia, tendremos que detectar su necesidad y jugar distintamente según necesite una cosa o la contraria.

Si tenemos en terapia a un niño o niña retraído, deberemos empezar siempre por el juego que él elige, darle mucho espacio y tiempo. Imitarle para que se sienta validado (pero con cuidado de no hacerlo en el mismo momento para que no le parezca una burla). Trabajar para la expansión requiere mucha atención y tino para que el niño coja seguridad, hay que darle mucho tiempo y utilizar mucho lo sensorial. La expansión se hace en lo externo pidiendo permiso para entrar y salir del espacio vital, la burbuja corporal, que suele ser muy pequeña, sin invadir y con cuidado en el contacto, ya sea corporal o visual. Es útil utilizar objetos transicionales o muñecos que puedan mediar entre el terapeuta y el niño y dejar que él pueda tomar la iniciativa.

Si, por el contrario, atendemos a un niño o una niña muy movida, nerviosa o hiperactiva que no consigue sentir calma, a veces nos tocará jugar a hacer lo que ella aún no puede, contenerse, y ver si

puede empezar a hacerlo por modelaje. Otras veces podremos imitar y exagerar su falta de contención y desde allí apelar a la parte menos accesible de la niña, la autocontención. Algo así como imitarle desde la acción, desde lo verbal poniendo palabras a cómo me siento por dentro cuando estoy muy alterada (lo que ella normalmente no puede hacer), o bien emitiendo voces de personajes con o sin los muñecos.

▪

Sea para expandirse o para contenerse, primero juega a su juego.

▪

En cualquiera de los casos, en una sesión de terapia tendremos que empezar haciendo lo mismo que el niño o niña hace en el juego, para que vea que le hemos entendido, y así reforzar el vínculo. Es decir, primero hay que introducirse en su juego, detectar lo que repite sin parar porque no puede resolver. Luego le vamos a ofrecer las opciones de juego que no está haciendo, sin traducirlo a lo que vive en casa, sin relacionarlo con el motivo por el que vienen a consulta los padres. Debemos mantenernos en la metáfora todo el tiempo, sin traducirlo racionalmente, solo jugándolo, y solo más adelante le pondremos palabras. Cuando ya llevamos unas sesiones de terapia, a veces podemos preguntar a los niños, si no son demasiado pequeños: «¿Por qué aquí nos lo pasamos muy bien y no discutes conmigo y en casa no ocurre lo mismo?» o «¿Por qué a mí no me insultas?, nunca lo has hecho». Estas preguntas tienen la función de ver si el niño puede cognitivamente comprender lo que sucede que para obtener una respuesta. No es lo primordial en el enfoque de terapia a través del juego.

▪

Lo que en terapia con adultos se hace «hablando» (racional), con niños se hace « jugando» (metáfora).

▪

Vamos a ordenar un poco lo expuesto hasta ahora en relación con lo que nosotras consideramos que llevamos a cabo en sesiones de terapia de juego. ¡No es tarea nada fácil para un tipo de trabajo donde, a primera vista, se diría que no hay ni orden ni concierto! Sin embargo, como terapeutas, nosotras sí debemos tener clara cuál es la dirección que hay que seguir.

Podríamos esquematizar la terapia de juego en tres partes. En la primera parte: hacer de espejo, como terapeutas, vamos a hacer lo mismo que el niño o niña hace libremente en el juego, para que el niño vea que le entendemos, no le juzgamos y que incluso podemos ir más allá de donde va él o ella, incluso exagerando al máximo lo que él hace. Con esto estamos validando al niño y reforzando el vínculo.

Por ejemplo, Alberto (de 8 años) en la consulta juega a luchas entre bandos todo el tiempo, también con los muñecos forma bandos (más adelante, exponemos el caso completo). En un primer momento, como terapeuta vamos a jugar a luchas con él, poniendo voz al muñeco con el que jugamos, repitiendo las frases que va diciendo mientras juega con sus muñecos y otros elementos de la consulta (cojines, elementos de construcción, etc.).

En la segunda parte: intervenir en el juego, seguimos haciendo lo que él o ella hace y además añadimos algo distinto de lo que el niño o niña siempre hace. Es como colarse por los espacios que el niño deja, poner acción y frases a lo que él o ella no puede hacer. Cuando añadimos algo al juego, estamos dándole otras

posibilidades distintas a la repetición (recordamos que la repetición muestra dónde está encallado).

Siguiendo con el ejemplo, un muñeco dirigido por Alberto pega a otro dirigido también por él, una y otra vez. Como terapeuta puedo tomar otro muñeco, ponerlo en medio, poner frases para verbalizar lo que ocurre: «No me gusta que discutáis» o «La guerra deja muchos heridos», o intervenir dejando que los muñecos se peguen uno a otro y después decir: «No me gusta esto, me retiro, me voy a otra parte», y crear otro escenario donde marcharse. Son ejemplos sencillos de posibilidades nuevas que se abren a través del juego ya creado por el niño.

Esto sería intervenir desde la terapia de juego, en este caso con muñecos, sin aleccionar. Decir: «No está bien pegar a otros» desde lo cognitivo no serviría.

Cuando ampliamos su realidad a través del juego podemos valorar su capacidad de respuesta y adaptación al juego ampliado. Dentro del juego simbólico (como el caso del ejemplo), ante la nueva propuesta del terapeuta, al niño pueden ocurrirle tres cosas:

No darse cuenta de la nueva opción ofrecida (no comprensión):

Alberto no seguiría el juego propuesto, no interactuaría con la terapeuta…, o sea, volvería a su rollo y no le haría ni caso.

Darse cuenta de la opción nueva pero no jugarla (no aceptación):

Alberto diría: «No, no, el juego no es así».

Probar él la nueva opción (aceptación de la propuesta y ampliación de su repertorio):

Terapeuta: «No puedo moverme, me he hecho daño en la pierna». Alberto: «Bueno, estamos heridos, pues nos curamos».

Como terapeutas iremos probando diferentes maneras de ampliar el juego hasta que el niño pueda ver alguna de estas nuevas opciones y jugarlas también con el terapeuta. El tiempo que esto dure dependerá de cada niño. Solo se puede esperar y estar ahí todo el tiempo, comprometido con el juego, con la vivencia del niño y con el ritmo de su proceso.

En la tercera parte: el niño o niña hace algo distinto. De manera espontánea, sin que sea el terapeuta quien lo propone, el niño o niña sale de la repetición realizando algo nuevo. Esto significa que ya ha podido integrar completamente su posibilidad de elección.

Siguiendo el ejemplo anterior, se vio que Alberto había podido superar su dificultad cuando, pasadas unas sesiones, la terapeuta jugaba con un muñeco a peleas y el niño tomó otro muñeco y dijo: «¡¡¡Grrrrrr, a mí no me gusta que me peguen!!!». Cuando Alberto pudo hacer en consulta algo nuevo, por iniciativa propia, pudo también empezar a usarlo fuera cuando le agredían.

Durante todo el proceso con el niño, en paralelo iremos también dando pautas a los padres (y a veces a la escuela) para que le den al niño aquello que necesita. Es el trabajo en equipo de todas las personas referenciales con las que se relaciona el niño lo que le ayuda a integrar aquello que le está costando.

Como es de suponer, estas tres partes no son compartimentos estancos ni rígidamente ordenados, sino que de manera natural tienen lugar en las sesiones y a lo largo del proceso terapéutico hasta que finalmente el niño puede integrar algo que antes no podía. Y ¿cómo nos damos cuenta de que el niño lo ha integrado?: cuando él lo incorpora en su siguiente juego de manera espontánea, emitiendo frases o acciones de las que le hemos propuesto con anterioridad o inventando nuevas. Los niños lo suelen integrar rápido y son porosos, de ahí su gran plasticidad al cambio. Otra cosa es que lo puedan incorporar en su día a día, eso tardará más tiempo, pero lo que es seguro es que primero tiene que ocurrir en el juego, en el terreno de lo simbólico y en su vivencia corporal, para que lo puedan generalizar en lo cotidiano.

Podríamos decir que se sabe que la terapia ha terminado cuando el niño o la niña sale de su juego repetitivo y puede inventar por sí mismo un juego nuevo, o cuando puede resolver de varias maneras el «atasco repetitivo» que traía; también cuando puede expresar jugando lo que antes no podía, y, lógicamente, cuando el comportamiento por el que los padres acuden a terapia se ha resuelto.

Lo increíble es que, esto que parece magia, es lo que ocurre continuamente en terapia infantil de juego. Cuando el niño lo ha integrado, puede transponer contextos, generalizando lo jugado en terapia al contexto escolar o familiar.

Veamos en detalle el caso real de Alberto.

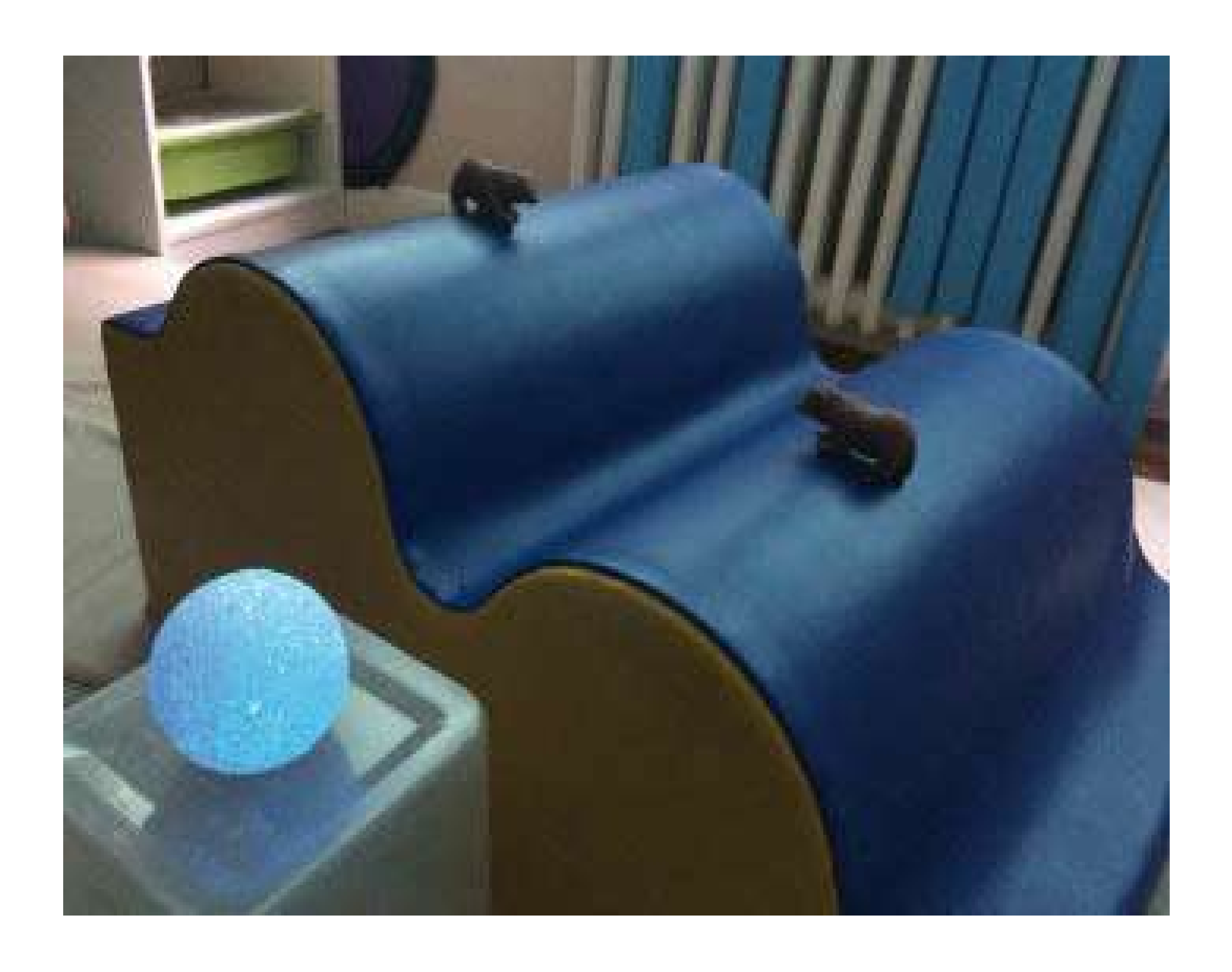
▪

Caso: Insultos y guerra de bandos

A Alberto, de 8 años, lo traen a consulta porque insulta a los padres y porque su juego en el colegio es muy agresivo y se siente continuamente retado en su relación con sus iguales. Los padres lo gestionan de manera muy diferente, lo que crea muchos conflictos entre ellos. En consulta, el niño juega una y otra vez a guerras y crea dos bandos, de una manera u otra.

Juego 1: «Las crías victoriosas». Este juego creado por Alberto consiste en dos crías de oso separadas que pelean y pelean hasta que una de ellas resulta muy dañada y se precipita por el abismo de abajo de las olas (representado por el módulo azul de psicomotricidad).

Aquí, Alberto nos muestra que no es capaz de resolver, que su conclusión del juego es que uno muere, solo queda uno vivo.



Juego 2: «La guerra de los dos bandos». Aquí nosotros somos «los muñecos», Alberto apila todo lo que encuentra en la consulta y construye un muro alto y fuerte.

Nos colocamos cada uno en uno de los lados y nos lanzamos pelotas (que son «bombas») o churros de goma.

Llega un momento en que es de noche, vienen los aviones y los dos estamos en peligro; entonces los dos vamos cuerpo a tierra y nos bombardean por igual. En este caso era algo más grande: los aviones que nos atacaban a los dos.



Juego 3: «Juego de cartas donde los dos luchamos por un tótem y peleamos para cogerlo». Alberto elige Jungle Speed, un juego de cartas en el que dos o más jugadores entran en lucha cuando aparecen dos naipes iguales, y los jugadores tienen que coger un tótem que hay en el centro de la mesa. Ganará el duelo aquel jugador que coja antes el tótem.



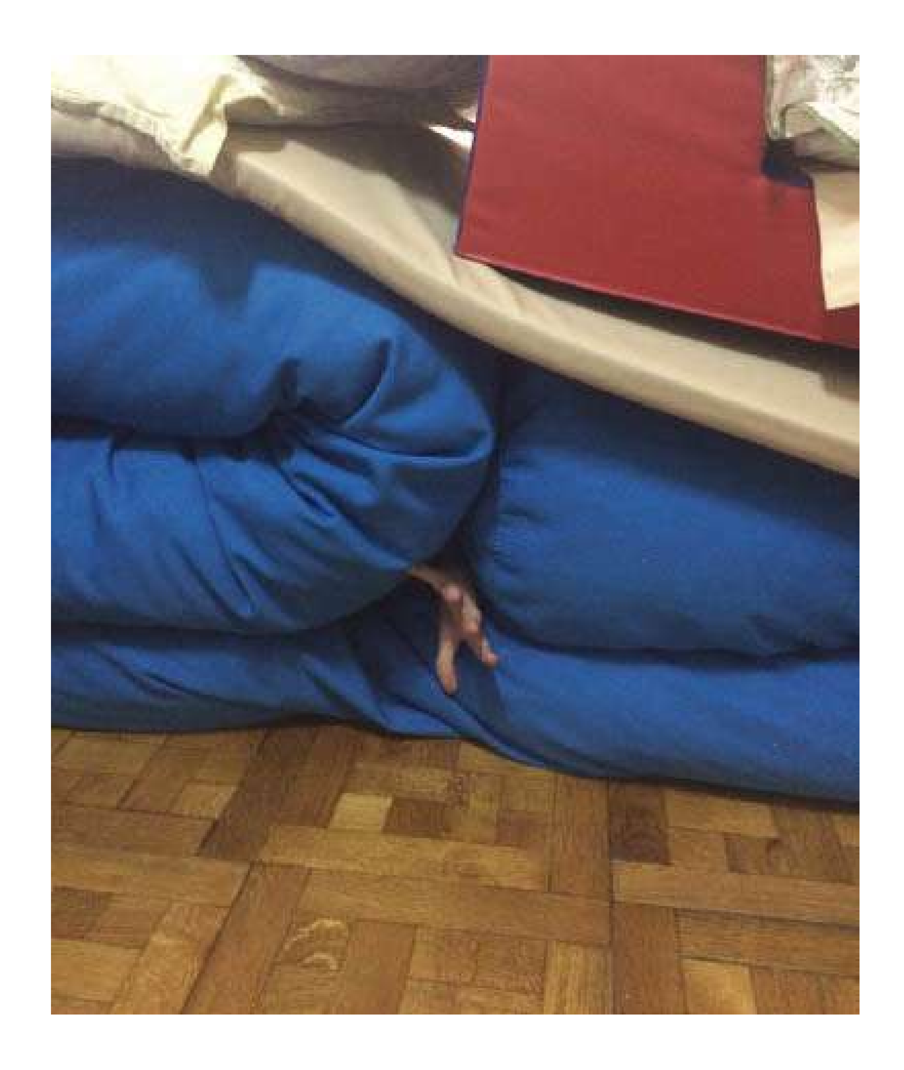
Propuesta 4: Además de los juegos que él elige, yo le propongo que represente a su familia con muñecos. También aquí podemos ver la misma dinámica. En la configuración de la familia, él es el astronauta y el padre y la madre luchan por él.



Esta configuración es algo como lo que ocurre en su día a día, ya que los padres reaccionan de manera muy diferente ante los insultos del hijo: la madre le excusa constantemente y echa la culpa al padre por perder los nervios y acabar insultándole él también. Por otro lado, el padre echa la culpa a la madre por consentirle constantemente y quitarle la autoridad a él como padre.

Al cabo de varias sesiones incorporó él por sí mismo la opción de darnos la mano para ver si estábamos vivos. Después del bombardeo, le pregunto: «¿Estás vivo?». Entonces Alberto dice: «Saca la mano, por favor, tócame». A partir de ahí me mostró por dónde podía yo encontrar un pequeño espacio por el que empezar a introducir algo nuevo en el juego. Entonces le propuse que

paráramos después y viéramos dónde estábamos dañados y poder curarnos uno al otro.



Este es el punto de inflexión importante en Alberto: cuando entiende el daño, tanto si insulta como si le insultan. Alberto entiende que hay agresiones, pero no puede resolverlas; lo jugamos, luego lo hablamos, hablamos del daño de las agresiones en general, que suele haber heridas, etc.

Después, cuando los dos estamos heridos, propongo que nos curemos las heridas: «Los dos estamos heridos», «Vamos a curamos las heridas mutuamente».



Cuando Alberto insultaba a sus padres, era el padre quien en un momento dado paraba los insultos con gran agresividad, insultando él al niño. Y ahí no había más retorno, se paraba todo, pero Alberto se sentía profundamente dañado por la reacción agresiva de su padre (los aviones que invaden a todos y todos quedan dañados). Cuando pudo conectar con el daño y jugar a curarse, dejarse curar y curar, empezó el cambio.

-

10.4. Las etapas de desarrollo evolutivo y el juego

Hablar de terapia infantil es una manera de referirnos a muchos aspectos a la vez, tanto de la individualidad del niño o niña que atendemos como del complejo sistema familiar del que forma parte. Ya hemos comentado algunos de estos aspectos y en este apartado nos vamos a centrar en las particularidades, retos y potencialidades que forman parte de cada etapa del desarrollo de una persona en sus primeros años de vida. Evidentemente hacer terapia a un niño o a una niña de 4 años no es lo mismo que hacerla a un niño o a una niña de 10. Por eso, es imprescindible conocer cómo nos desarrollamos evolutivamente desde nuestro nacimiento hasta el inicio de la edad adulta, para entender mejor qué es lo que sucede en cada etapa y comprender lo que el juego está mostrando, tanto en el juego en general como en la manera de jugar con los muñecos.

10.4.1. Un ser orgánico en evolución, de la fusión a la autonomía

Cuando trabajamos con niños y conocemos cómo se desarrollan desde bebés hasta la adolescencia, podemos detectar en su juego en qué etapa están las lagunas. Así, podremos proponer un tipo de juego o pautas para los padres con el objetivo de remediar eso que falta. Para ello, tendremos que adaptar el juego a la edad actual. Lo básico que no podemos perder de vista es que en lo orgánico vamos desarrollando progresivamente mayor nivel de abstracción. En los primeros meses de vida, la realidad sensorial es muy rica (vista, oído, olfato, tacto), aprehendemos la realidad a través de la relación con personas y la manipulación de objetos en tres dimensiones. Más adelante podemos relacionar la realidad tridimensional con imágenes o fotos en dos dimensiones. Si no hemos tenido suficiente tiempo de manipular en tres dimensiones (por ejemplo, porque en edades tempranas nos hemos relacionado con pantallas mucho tiempo) nuestro repertorio será más limitado. Los juegos de pantalla no admiten alternativas creativas, soluciones de pensamiento lateral no normativo. No se puede negociar con las reglas de ese juego virtual. En la terapia de juego se trata de aprender a negociar progresivamente, de facilitar mayor flexibilidad usando la imaginación para la transformación creativa. Primero a través de manipular y jugar con objetos, y en edades más avanzadas introduciremos también lo cognitivo, por ejemplo, a través de juegos que tienen reglas. Trabajaremos yendo de más materiales a menos, ayudando al niño o niña a entrar en vacío, o frustrarse («No hay los juegos que quiero») para poder salir de ello creativa y saludablemente.

En realidad, si estamos en contacto con nuestro propio niño interior, nos será más fácil de lo que parece al leerlo. Los niños son muy plásticos y pueden adaptarse con facilidad a muchas propuestas.

Por nuestra parte, como terapeutas tendremos que ser creativos para modificar el juego cuando tengamos que tratar algún tema que ha quedado «empantanado» en la laguna. Por ejemplo, a una niña con 7 años que no sabe las letras, no se las podemos enseñar como a una niña de 4 (que es cuando la mayoría pueden aprenderlas). O si detectamos que a un niño de 9 años le ha faltado ser mecido, acunarlo como a un bebé no sirve. Tendremos que buscar una manera de acunarlo jugando, teniendo en cuenta que ya es mayor.

En líneas generales, se trata de ir ayudando al pequeño y a su familia a pasar de la fusión completa mamá-bebé a que el niño o adolescente pueda tener opiniones diferentes a las de los padres, y además que pueda sentir el mundo como lugar interesante y seguro. A lo largo de nuestras vidas hay muchas transiciones progresivas para ir conquistando mayor autonomía. Cuando los padres tienen necesidades (básicas e infantiles) no reconocidas y por tanto no atendidas (sentirse valorado, seguro, querido, etc.), estas carencias se proyectan sobre los hijos de manera inconsciente y los hijos no se desarrollan con una base suficientemente segura, es como si quedaran atrapados en las necesidades de los padres y les cuesta más conquistar las cuotas de autonomía propias de cada etapa.

Cada etapa de desarrollo del niño tiene distintos retos para el niño y para sus padres, es un trabajo conjunto pasar de la protección absoluta al niño a enfocarse hacia el mundo y «los otros» como un lugar fascinante que conocer.

▪

Cada etapa nos prepara para ampliar nuestro mundo: desde la protección absoluta hasta concebir el mundo como un lugar maravilloso por descubrir.

▪

De modo general, simplificado y contado a nuestra manera, como si lo miráramos desde el bebé-niño de una familia clásica (adaptable a otros formatos de familia), sería esta la secuencia:

«Yo soy el mundo», existe uno, en fusión con mamá.

«El mundo somos dos», existimos mamá y yo (díada principal).

«El mundo somos tres», en las diferentes versiones de triangulación.

En el último caso, somos tres, pero nos relacionamos de dos en dos:

Yo y mamá (díada principal) + papá. Sería como decir: «Anda, existe otro más».

Yo y papá (otra díada distinta a la principal) + mamá. Sería como decir: «Puedo existir sin mamá».

Mamá y papá + yo. Sería como decir: «Ellos existen sin mí y yo sin ellos». Esta fase es muy importante, porque el elemento que queda solo (fuera de la díada) es el niño. Eso permite pasar de la relación dual y del grupito del núcleo familiar a la relación amplia del grupo

grande. Cuando entiendo que hay tres elementos llega un tema fundamental: la exclusión. Eso significa que papá y mamá pueden estar sin mí. Aunque sea durante unas horas, hay un mundo de adultos en el que no puedo entrar, soy «excluido» y el mundo sigue. Como niño, me cuesta dejar de ser el centro, pero si veo que papá y mamá se van contentos y vuelven contentos, siento que no soy imprescindible para su felicidad, y que el mundo sigue perfectamente sin mí. En esta fase entran otros cuidadores, familia extensa, escuela… Esto es vital para poder socializar en grupo grande en el entorno escolar. Es una fase imprescindible para pasar a «el mundo es más que tres» y poder socializar.

Veamos un ejemplo clásico. Uno de los motivos habituales por los que traen a niños de 6 o 7 años a consulta es porque molestan en clase a sus compañeros: les tiran cosas, les pinchan con el lápiz, les tiran del pelo… Es como si todo el tiempo tuvieran que ser el centro de atención. ¿Qué está pasando? Lo primero es ver si han podido superar la segunda fase de la triangulación para hacer una construcción del yo fuerte.

Cuando un niño entra a la escuela sin haberse separado «tranquilamente» de uno de los dos progenitores, cuando ha estado todo el tiempo «con mamá o con papá», solo sabe relacionarse «a dos», no ha tenido ocasión de aprender aún a que «puede ser excluido» y estar bien, porque hay otras personas con las que también puede estar. Esto lo muestra buscando constantemente ser mirado «de cerca», porque la mirada en mayor distancia que supone que un maestro o maestra tenga a varios niños no la ha podido gestionar todavía en el núcleo familiar. Podemos decir que no ha aprendido la tercera parte de la triangulación: «Ellos existen sin mí, y yo sin ellos», y por tanto le cuesta ubicarse en «un mundo en que somos más que tres».

Esto, explicado de manera sencilla y coloquial, tiene aplicación práctica: los padres tienen que salir solos, al cine o con amigos, antes de que el niño empiece el colegio para facilitar una adaptación

del niño a la siguiente etapa progresiva y con seguridad. ¡Y para descanso de los padres! Padres felices, hijos felices. También los padres tienen que saber y notar (sin olvidarse de que son padres) que los niños pueden existir un ratito sin ellos y ellos sin los niños.

10.4.2. Necesidades y retos etapa a etapa

Veamos ahora, etapa a etapa, las necesidades y los aprendizajes de los niños y niñas que les ayudan a conseguir un desarrollo autónomo bajo el afecto y los límites protectores de los adultos, primordialmente los padres. A grandes rasgos, los padres pueden no atender las necesidades básicas de expansión-contracción (recordamos el movimiento esencial) por abandono o por sobreprotección. Como terapeutas, necesitamos esta visión global para poder detectar qué laguna tiene el niño o niña que llega a consulta y qué está compensando con algún comportamiento raro, o que se muestra como dificultad de aprendizaje o de relación, o con algún síntoma.

Llegar al mundo

■

«Soy lo que tú ves cuando me miras».

■

Cuando el bebé llega a la familia (cualquier tipo de familia) ya hay un montón de circunstancias que le afectan: cómo se planificó, si su llegada fue una sorpresa, las creencias sobre la maternidad-parentalidad, el acuerdo o desacuerdo entre los miembros de la pareja sobre cuándo y cómo tener hijos…

También lo que sucede durante el embarazo –estado físico y emocional de la madre, el ambiente en el que se mueve, su aceptación interna (o no) de su nueva situación vital, el apoyo de los suyos y de su pareja– influye en cómo el niño se autoconstruye. Miramos al niño a través de filtros de mirada, y así se percibe el bebé y el niño posteriormente.

También las circunstancias del nacimiento son determinantes, tanto para el bebé (dificultades de pasar de un lugar agradable por un canal de parto estrecho, presión, ahogo por vuelta de cordón, frío de instrumental médico, efecto de la anestesia, etc.) como para la madre, sobre todo si hubo dificultades en el parto.

Aunque no es objeto de este libro, no viene mal tener presente que algunas dificultades en el desarrollo pueden tener que ver con memorias corporales muy muy tempranas.

Desde que nace hasta los 8 meses: calor y contacto

■

«Dímelo con la piel».

■

Lo esencial para un buen desarrollo en los primeros meses es sentirse seguro. En esta etapa lo importante es el calor, el contacto físico, los sonidos y olores suaves, caricias, la mirada de mamá. El bebé necesita tranquilidad y, pasados los tres primeros meses, combinar seguridad con empezar a apretar y sostener. Se introducen los primeros alimentos sólidos o semisólidos. Morder tiene relación con agarrar, tensionar, con la agresividad sana, opuesta a la flacidez. El bebé necesita poder estar en el suelo para poder fortalecer los músculos (flotando en la tripa no hacía falta, pero fuera sí), sostenerse a sí mismo.

Aquí ya podemos empezar a ver si los padres dejan crecer o no al bebé. Es natural que si se le pone boca abajo o no llega a algo el bebé proteste. Topamos con los primeros límites y, por tanto, con las primeras frustraciones, tanto para el bebé como para los padres. ¿Cómo le calmamos? ¿Le damos el objeto que pide? Los primeros límites no hay que eliminarlos, sino suavizarlos para que pueda superarlos: le distraemos, le acariciamos, le hablamos con paciencia, modulamos el tono de voz, nos reímos…

Etapa de 8 a 18 meses: apego-desapego

■

«Déjame ir y venir».

■

Esta etapa es la del apego-desapego, la más importante para el desarrollo de una autonomía saludable que tendrá influencia incluso en la vida adulta (para el concepto de vínculo y los tipos de apego, ver capítulo 7). Es una etapa caracterizada por el ir y venir, estar cerca o lejos de mamá. En esta etapa comienza la contención: los adultos «contienen» el llanto del bebé cuando mamá no está. ¿Cómo acompañamos esta transición natural del bebé? ¿Qué hacemos cuando le dejamos con otros? Cuando volvemos, ¿le calmamos si está nervioso?

También de los 8 a los 18 meses se da una explosión de movimiento: gateo, ponerse en pie, tambalearse y finalmente caminar de manera segura. Como bebé, es la primera vez que por su voluntad puede hacer algo distinto a estar con mamá: puede alejarse y después volver. ¿Qué pasa alrededor del niño cuando se aleja en un lugar seguro? ¿Le perseguimos para asegurarnos de que no se haga daño? Para ayudarle a conquistar cuotas de mayor autonomía, lo ideal es que el bebé pueda sentir que le estoy protegiendo (comienzo de contención) y al mismo tiempo que me alegra si se aleja (permiso y confianza para ampliar los límites y explorar).

Juegan a esconderse para poder familiarizarse con «estar y no estar» y más adelante a muchos juegos de movimiento: poner piezas en un sitio u otro, abrir y cerrar cajas, meterse en sitios,

parar, empujar cosas, tirar pelotas e ir a por ellas, subir y bajar de sitios, mirarse en espejos…

Etapa de 18 meses a 3 años: frustración, lenguaje y consuelo

■

«No quiero esperar… y necesito aprenderlo».

■

Es una etapa en la que ocurren grandes acontecimientos en la vida del niño y de sus padres, en la que la dinámica de expansión-contención es mucho más obvia que hasta este momento. El niño es más libre (mayor capacidad de movimiento) pero también cuanto más libre es, mayor es la explosión cuando encuentra un límite. Entre los 18 meses y los 3 años los pequeños aprenden a frustrarse y a consolarse. El modo en que el niño o niña es consolado de las pequeñas frustraciones por parte de los adultos referentes es el modo en que va a hacerlo después consigo mismo. Es en esta edad cuando empiezan a comprender que hay que postergar, que hay turnos. En ese año y medio el niño va a tener tiempo de aprender que no es el centro del universo, que los demás también tienen un yo: mamá está ocupada, el juego lo tiene ahora otro niño, etc. Si cuando el niño o la niña quiere algo llora y le decimos que, cuando deje de llorar se lo daremos, él lo traducirá como: «Para tener algo tengo que llorar un rato». Como adultos, nos toca sostener y acompañar su enfado y frustración, su llanto, y hacerlo desde el amor sin ceder. Cómo lo hagan los adultos es el modo en que él va a aprender a sostener la frustración por sí mismo.

Es la etapa del «no» (hacia los 2 años y medio), y es importante que pueda decir «no» hacia fuera para luego poder decirse «no» a sí mismo, aunque sea frustrante.

Los ritmos y hábitos le dan seguridad. No solo como hace las cosas mamá, sino que también hay otros hábitos diferentes: en casa de los

abuelos, en la escuela… Eso le ayuda a vivir los cambios y el mundo como un lugar seguro.

Es también la etapa en que se desarrolla el lenguaje. Al final de la etapa tiene que comprender el significado de las palabras (no solo el tono). Comprender el lenguaje le ayuda a contener: dormir solo, control de esfínteres… Es importante que el lenguaje sea muy amoroso. Estos primeros mensajes de consuelo y acompañamiento de la frustración que recibe son los mensajes que él o ella se va a decir internamente, se quedan anclados para siempre.

¿Y qué les sucede a los padres en medio de todo esto? Entre los 2 y los 3 años y medio los niños trabajan el yo y comienza a veces un verdadero calvario para muchos padres, ya que su precioso bebé se opone a todo: primero con el «no» y después con las rabietas. Y por supuesto en esa misma etapa cuesta gestionar el «descontrol del control de esfínteres». Para los padres esta etapa es un reto, porque cuando algo no encaja con sus expectativas sobre el niño o niña (comienza a andar más tarde de lo que yo preveía, llora a menudo, tiene muchas rabietas…) llegan las primeras decepciones que tendrán que superar. ¡También los padres se frustran!

Etapa de 3 a 6 años: la triangulación

▪

«El mundo es un lugar fantástico y tú me ayudas a descubrirlo».

▪

A partir de los 3 años comienza la época de querer hacer las cosas solo: comer solo, dormir solo, etc. Pasa de querer hacerlas «juntos» a «yo puedo y tú me miras»: necesitan más autonomía y sentirse mirados. Para que eso sea posible, mamá tiene que estar tranquila, lo que el niño traduce como que el mundo es un lugar seguro. El niño verá el mundo a través de la mirada de la madre: si es un lugar lleno de peligros o amenazante o por el contrario un lugar interesante por descubrir. El adulto da esos mensajes continuamente sin darse cuenta: «Cuidado con los coches», «Vigila con los perros», «Este camino es más bonito», «Vamos al parque a jugar con otros nenes», etc.

También entre los 3 y 6 años desarrollan el juego simbólico, «como si fuera». Como su lenguaje se desarrolla, pueden imaginar, retener y evocar imágenes de objetos sin que estén delante. Dentro del juego simbólico incluimos tanto el juego de roles usando un muñeco –el muñeco es como si fuera el «yo», una parte de mí, el objeto transicional del que habla Winnicott– como hacer algo de la nada, que supone una mayor capacidad de abstracción, por ejemplo, jugar a conducir un coche en una caja de cartón. El juego simbólico sirve a los niños para representar y revivir sus experiencias; además, les permite transformarlas. Como hemos comentado ya, a través de repetir el juego pueden «dominar» lo que escapaba a su control en la vivencia real e incluso encontrar salidas a sus dificultades emocionales.

De 3 a 5 o 6 años ya puede expresar las emociones. Al principio, el niño lo vive todo a través del enfado y podemos ayudarle a identificar, expresar y transitar, de manera muy básica, cada emoción, sin omitir ninguna. De nuevo, el modo en que le enseñemos a acompañar sus emociones es el modo en que va a poder acompañarse a sí mismo más adelante.

Y, sobre todo, comienza la verdadera triangulación. Si entiende que si está con papá no está con mamá y que todo va bien, y si puede vivir que papá y mamá hacen cosas sin él y lo pasan bien y él también puede estar bien, podrá sentirse más seguro durante la presocialización. Si entre los 18 meses y los 3 años ha podido aprender también a esperar turno y a frustrarse, la socialización, que empieza a los 6, será más fácil.

Etapa de 6 a 9 años: la socialización

■

«Las reglas son iguales para todos».

■

A los 6 años, cuando empieza la escuela primaria y la socialización, empiezan también los juegos de reglas. En lo social las reglas tienen que ver con el sentido de la justicia, con la ética: las reglas son iguales para todos. Regular lo social significa que, si se puede hacer algo, todos pueden hacerlo, y si no se puede, nadie puede.

En paralelo, a partir de los 8 años, empieza a sentir el gusto de «infringir las normas», mentir en el sentido adulto (hasta los 5 años la fantasía y la realidad están mezcladas) y a acusar a otros para ver cómo el adulto reparte justicia.

También empiezan los porqués. Se interesa en cómo funciona el mundo más allá del entorno cotidiano. Lo cognitivo empieza a tomar relevancia: «por qué la tierra es redonda», «por qué nos morimos», «por qué a esa persona le falta un brazo», «por qué maltratan a los animales», etc.

Asimismo, desarrolla el concepto del tiempo. En esta etapa ya comprende y habla perfectamente el lenguaje, y el mundo es para él más accesible, también porque ya aprende a leer. Le gusta crear lenguajes propios, códigos de amigos, y entender las fábulas. Es también cuando empieza con el «como si…», los chistes, la ironía, las bromas verbales… es decir, el lenguaje no literal y los dobles sentidos.

Con el yo fuerte y el aprendizaje de turnos de etapas previas, empieza a desarrollar el yo de grupo y a poder ponerse en lugar del

otro.

Etapa de 9 a 12 años: la madurez de la infancia

▪

«Digiriendo quién soy en relación con los demás».

▪

Esta es una etapa como de «madurez infantil» (la edad de oro). Es como si el niño o niña hiciera la digestión de toda la experiencia vivida, asimilando e integrando todo lo aprendido de los 6 a los 9 años. Los amigos tienen más peso que nunca, y cada uno forma parte del grupo y en el grupo toman roles. Empieza a definirse a sí mismo, quién es, y a crear estereotipos sobre sí mismo y sobre los demás.

También quiere empezar a hacer las cosas como los adultos, y entra en conflicto con la autoridad. En la escuela empieza a preocuparse por los resultados, comparándose con sus compañeros y comienzan muchos temas de acoso escolar en esta etapa, ya que los menores toman roles fijos en el grupo.

Hay una gran transformación corporal, porque al final de esta etapa ya comienza la pubertad. Se desarrollan algunos miedos y timidez en muchos niños y niñas. En definitiva, empiezan a pensar sobre sí mismos de manera reflexiva y a planificar más a medio plazo para ir añadiendo complejidad en el modo en que interactúan con el mundo. Se prepara el paso al mundo de los adultos, que tendrá lugar en la adolescencia.

Etapa de 12 a 18 años: la adolescencia

▪

«Máxima potencia, máxima velocidad, máxima confusión».

▪

En la adolescencia se producen grandes desequilibrios emocionales, de explosión hormonal, energética y creativa en lo social. A veces, a los chicos y chicas les es difícil sostenerse con tanta actividad interna. Es un momento de descubrimiento de la sexualidad adulta y de la potencia del grupo. Comienza a construirse una personalidad social: «¿Qué aporto yo a la sociedad?». Es el momento del preadulto, de lo que aporta a la humanidad desde su propia individuación. Junto a la percepción de mayor libertad, siente también más responsabilidad en lo social.

A través de un fuerte contacto con ellos mismos, se abren a los grandes ideales, a la espiritualidad y a lo transcendente.

Lo más importante que queremos destacar al dar este repaso rápido (y muy simplificado) de la dimensión evolutiva del desarrollo es que cada etapa tiene sus propios retos de adaptación al movimiento esencial de «expansión-contracción» que caracteriza lo humano. El papel de los adultos es apoyar a los pequeños y adolescentes en estos tránsitos, facilitar los aprendizajes de autonomía a saber quién es, a conocerse en grupo y a tomar responsabilidades, a cooperar, aprender a decir sí, aprender a decir no, etc. En definitiva, se trata de ayudarles a sentirse seguros cada vez con más autonomía, tanto en cantidad (tipo de cosas que pueden hacer por sí mismos) como en diversidad, es decir el número de personas con las que disfrutar la interacción social.

En conclusión, a modo de resumen del resumen, hasta los 6 años hay que centrarse en la dinámica expansión-contracción desde lo corporal para construir un yo fuerte y fluido. A medida que crece, aprende a controlar la impulsividad física (expansión) y cuando comienza a poner filtros al impulso (contracción) le van pasando cosas: lo estrictamente corporal da paso a las diferentes vivencias emocionales. Así, poco a poco va integrando matices de la convivencia social y va pasando de ser el centro a ser uno más. A partir de los 9 años, va asimilando todo lo vivido en el cuerpo, los matices que introducen las emociones, y empieza a clasificar y a sacar conclusiones sobre sí mismo y sobre el mundo más desde el aspecto cognitivo.

Con esta perspectiva general de la función del juego y de las etapas evolutivas del desarrollo, vamos a ver ahora cómo y cuándo pueden ayudarnos los muñecos cuando trabajamos con niños de diferentes edades y con adolescentes en terapia y asesoramiento.

11. Los muñecos con menores: por qué, cómo, cuándo y para qué

Una parte importante de los juegos de los niños se la llevan los juegos con muñecos, ¿recordáis qué muñecos teníais de pequeños? ¿Esos que eran vuestros fieles compañeros y a los que acudíais una y otra vez cuando os pasaba algo? Pues sigue siendo así en nuestros días, les encantan. En cualquier entorno donde haya niños es muy interesante que tengan a mano cajas con muñecos y figuras que ellos puedan usar para representar lo que viven cada vez que lo necesiten.

El lenguaje de los muñecos es conocido por los niños, lo usan continuamente para integrar todas las experiencias que van viviendo a lo largo del día. El mundo de los adultos les viene grande, hay muchas cosas que no comprenden. Con los muñecos expresan cómo se sienten, lo que no comprenden, el nudo que tienen, lo que necesitan aclarar… Con los muñecos, como en el juego en general, repiten lo que les ocurre internamente, y al repetirlo, llevándolo a lo motriz, en algún momento lo transforman y encuentran soluciones nuevas. Es decir, una vez «lo juegan», pueden generalizarlo a su mundo cotidiano.

Los muñecos tipo Playmobil funcionan para el niño igual que cualquier otro juego, pero a los terapeutas nos resulta más fácil ver la lógica del niño en su juego con los muñecos más que en otro tipo de juegos. Por lo tanto, cuando trabajamos con menores es necesario tener a mano una buena caja de muñecos variados, algunos más comunes y otros más variopintos y singulares.

¿Por qué este tipo de muñecos? Los muñecos tipo Playmobil son ideales para este propósito, tienen un gran éxito entre los pequeños,

los entienden todos los niños independientemente de la edad, género y cultura. Son lo suficientemente variados para poder representar situaciones muy distintas (hay guerreras, romanos, magas, príncipes, ancianos, niños y niñas, etc.), cosa que no ocurre en otro tipo de sets de muñecos, que se quedan mucho más limitados. Tienen una combinación ideal entre variedad casi ilimitada y uniformidad de tamaños y formas.

▪

Muñecos tipo Playmobil = equilibrio entre variedad y uniformidad.

▪

Para trabajar con niños, recomendamos tener dos cajas de muñecos: una con los muñecos y otra con animales y todos los accesorios: capas, espadas, varitas, maletas, caracolas, gorras, patines, coronas…, incluso mini cajitas con vajilla o monedas. Con los niños, a diferencia de con los adultos, es interesante ver cómo juegan con los complementos, cómo crean y recrean su mundo interno. Por ejemplo, un niño que sienta mucha agresión en casa tenderá a incluir armas con los muñecos, a veces de una manera exagerada, con dos o tres armas por muñeco. O cuando usan animales pequeños, como corderitos u ositos, que tienen que ser cuidados por los miembros de una familia, a veces nos reflejan el lado más blandito del niño o la niña. Otro ejemplo interesante es el de niños que están muy centrados en representar el dinero, con cofres, tesoros, monedas; y cada vez que representan una escena de juego hay un tesoro que cuidar o proteger, o una pérdida de cofres con monedas. Detrás de muchas de estas escenas hay un tema importante a nivel familiar relacionado con el dinero, con tener cosas materiales y con centrarse en obtenerlas.



Como veremos, el uso de los muñecos con los niños es mucho más libre que con los adultos. En lugar de hacer una larga exploración conjunta de la imagen al estilo de lo que hemos ido explicando hasta ahora, observaremos (¡y rápido!) su primera imagen. Luego nos tocará observar su juego espontáneo y «jugar» con ellos.

Los niños y las niñas tienen una riqueza interior inmensa y saben combinar los muñecos con infinidad de otros juegos y elementos. A continuación, ofrecemos algunos ejemplos.

¡Imaginación al poder! Ofréceles elementos variados y ellos los combinarán de maneras inimaginables.



«El fantasma va montado en el animal más veloz del mundo: ¡el perro del viento!». (Así muestra este niño de 11 años cómo vienen de golpe sus miedos)



«Pero los guerreros también tienen sus perros del viento». (¡Y así resuelve el peligro!)



Un niño de 5 años que vive en un orfanato juega con los muñecos y crea una casita para cada familia. ¿Con qué? Con lo que tiene a mano: las zapatillas.



Guaridas en la guerra representadas con los conos de fútbol (cuando los padres de este niño discuten él se mete debajo de la cama o de una mesa).



Este niño de 7 años ha vivido muchas pérdidas en su familia y necesitaba jugar representando cementerios. Encontró la manera de combinar los muñecos con piezas de lego y así poner su lápida a cada familiar. ¡Incluso puso flores en la entrada del cementerio!



«Se acerca mi cumpleaños» (primera celebración de cumpleaños de esta niña de 7 años después de la separación de sus padres). Usa la cinta de pintor para separar espacios en la tabla.

11.1. Muñecos en psicodiagnóstico y valoración con niños y sus familias

Nuestro enfoque al trabajar con niños incluye siempre trabajar con sus familias. La dimensión sistémica está presente todo el tiempo y esto determina el modo de hacer terapia. Es algo que es necesario explicar a los padres que traen a sus hijos a terapia para que ellos puedan decidir con suficiente información si están dispuestos a trabajar juntamente con nosotras para y por su hijo o hija.

En el encuadre que nosotras tenemos para trabajar con los niños y sus familias incluimos el uso de muñecos en diferentes momentos del proceso y con objetivos diferentes. Podemos usar los muñecos en las primeras sesiones de orientación y psicodiagnóstico con los padres. Por un lado, para conocer la visión que cada uno de los adultos tiene de la familia y por otro, para conocer la visión de cada miembro de la pareja del problema por el que acuden a terapia o a asesoramiento. También podemos usar los muñecos para psicodiagnóstico en sesión con el niño, bien sea al inicio de la terapia para detectar sus necesidades y dificultades o bien al final de la terapia para evaluar el cambio. Además, podemos usar los muñecos en las sesiones de terapia de los niños como un elemento más del juego.

11.1.1. Orientando a los padres

Cada profesional tiene su propio encuadre a la hora de trabajar, su estructura de trabajo que se corresponde con el marco teórico y con su experiencia profesional. Como decíamos, es importante que los padres conozcan cómo trabajamos, para que puedan mostrar su acuerdo y sentirse parte del proceso. Eso les da algo de tranquilidad, sobre todo si tenemos en cuenta que suelen acudir a pedir ayuda psicoterapéutica cuando ya llevan semanas o meses de dudas y angustia, y a menudo les ha costado mucho dar el paso de acudir al profesional.

El primer contacto con los padres es normalmente telefónico, porque los padres llaman para pedir cita. Cuando los padres nos contactan primero por mail o por mensaje, siempre acordamos una hora para poder tener una primera conversación telefónica. En primer lugar, hay que escuchar qué les preocupa de su hijo o hija y valorar si somos la persona indicada para atender el caso. También evaluamos si lo que necesitan es solamente una sesión de asesoramiento para los padres o bien varias sesiones de psicodiagnóstico, en las que ver a los padres y al menor. ¿Cómo se decide eso? Pues basándonos en la experiencia; así que, en caso de duda, lo mejor es plantear una primera sesión con los padres y después decidir si es necesario ver al niño o ver simplemente a los padres para darles pautas. Cuando se trata «solo» de dar pautas a los padres, tras unas semanas de practicar en casa con su hijo, evaluamos cómo está evolucionando la situación.

▪

¿Una sesión de asesoramiento a los padres o un encuadre de psicodiagnóstico?

Es muy importante que cuando nos llaman nos aseguremos de que el niño, aunque sea muy pequeño, no anda escuchando la conversación. Esto, que parece anecdótico, ocurre más veces de lo deseado: los niños tienen antenas y oídos finos. Hay que tener especial cuidado de no hablar desde el «manos libres» en el coche. Lo mejor es preguntar si están solos en el coche o en la habitación y si pueden hablar libremente sin que les oiga el pequeño. Si no es así, mejor dejar la conversación telefónica para otro momento.

En muchas ocasiones, los padres tienen dudas muy concretas o preguntas sobre la evolución de su hijo, les preocupa si es «normal» o no lo que le ocurre a su pequeño. Puede ser sobre control de esfínteres, rabietas, celos entre hermanos, problemas para dormir, o bien no saber cómo poner límites o cómo actuar cuando el hijo entra en bucle de enfado. A veces sienten que no saben qué está ocurriendo, o que la paternidad o maternidad les desborda o no encuentran su lugar en la familia (como en el caso: «No sé si mi hijo es normal», del capítulo 3). Cuando se trata de este tipo de demandas, proponemos una sesión de asesoramiento con los padres. El uso de muñecos en este tipo de sesiones nos da una gran información en muy poco tiempo sobre la dinámica de la familia y la visión que tiene cada progenitor.

Un caso típico de sesión de asesoramiento a padres es la sensación de alguno de los progenitores de que «ya no puedo más», como si hubiera llegado al límite del cansancio y necesitan un cambio.

Caso: Una misma familia, dos visiones diferentes

Unos padres vienen para una sesión de asesoramiento. Padre y madre acuden a la consulta muy cansados, especialmente cansados de discutir. La madre cuenta que ella tiene que solucionar cada conflicto familiar con los hijos y siente que su pareja se desentiende. Esta familia está compuesta de un padre, una madre, un hijo de 11 años y una hija de 5 años.

El padre dice que cuando llega a casa su mujer ya está saturada de las dos primeras horas que pasa con ellos, él siente que da mucho y está ahí siempre pero que no le resulta fácil, ya que cuando interviene en un conflicto ve que su mujer disculpa a los hijos constantemente, sobre todo al chico.

Le pido a la madre y al padre que representen a su familia con muñecos.

La madre la representa así:



El padre la representa así:



Cuando vemos las configuraciones podemos constatar que cada uno tiene una imagen diferente de la misma familia en el momento actual. Pregunto a cada uno qué es lo primero que les viene en mente cuando ven la imagen que él mismo y ella misma han representado:

Padre: Una familia normal, feliz.

Madre: Una madre que se ocupa de sus hijos, un poco sola.

Después de esta primera impresión exploramos la imagen representada con preguntas sencillas sobre los muñecos, primero a un progenitor y luego al otro.

En este caso, estas son unas primeras preguntas para el padre sobre la imagen que él ha representado:

Terapeuta: ¿Qué ves en la imagen, así en general?

Padre: Una familia normal, feliz, con sus cosas, pero feliz.

T: ¿Cómo es la muñeca de la madre?

P: ¿A qué te refieres?

T: Me refiero a lo obvio, descríbemela

P: Es una muñeca muy guapa, con vestido, con luz, sabe lo que quiere, tiene a su marido al lado y a sus hijos…

T: ¿Cómo es el muñeco del padre?

P: Un guerrero, como antiguo, de película, está ahí con los suyos.

T: ¿Hacia dónde mira el muñeco del padre?

P: Hacia delante, como todos.

T: ¿Qué crees que necesita este muñeco (en referencia al suyo)?

P: Nada, está todo bien.

Mientras el padre habla de la familia, la madre resopla y me mira y mueve la cabeza de un lado a otro. Le pido con una señal que espere un poquito, que le deje hablar. Esto es importante para él, ya

que es ella la que ha pedido venir y él siente que no sabe por qué está en la consulta realmente.

Cuando pregunto a la madre sobre su imagen de la familia, sus respuestas son muy diferentes. Ella empieza a contar la historia de cómo se siente, de lo que pasa. Con mucho tacto redirigimos su mirada hacia los muñecos que ha colocado en la tabla. Empezamos explorando lo obvio para que centre su atención en la imagen representada y no en la historia que trae.

Con preguntas tipo cómo va vestido, hacia donde mira, quién tiene a la vista, que puede ver, cómo se siente el muñeco ahí, qué necesita de su pareja, etc., llegamos a entender la situación: el padre considera que lo da todo, que más no puede hacer, que trabaja, que se ocupa de la familia y que son cosas que les pasan a todas las familias, que él es buen padre. En cambio, la madre se siente sola con los niños y que su pareja no puede ver lo que ocurre, que está «a otra cosa», que sí que es buen padre, pero que ella necesita que él se detenga y se dé la vuelta. Si nos fijamos en la imagen que ha representado la madre sobre su familia, el muñeco del padre mira hacia adelante y, sin embargo, no puede ver lo que ocurre detrás, donde está su familia. La madre habla de soledad, de cansancio, está harta de «tirar del carro».

Padre: ¿Solo eso? ¿Necesitas que pare, que dé la vuelta a mi muñeco, que os mire?

Madre: Sí, solo eso. Mírame, no puedo más.

Les propongo que lo hagan con la imagen representada. La madre toma su muñeco, se pone delante del padre y le dice: «No puedo más, mírame, quiero que estemos juntos en esto». Es decir, se para y pide ayuda.

El padre toma su muñeco, le da la vuelta y mira lo que tiene delante. Solo mira, sin opinar, solo sintiendo la imagen. Se emociona: «Me gusta mi familia, no quiero que te sientas sola».

Y esto, que parece tan bucólico, un «final feliz», no es el fin de la sesión, sino el comienzo del trabajo: por una parte, ella necesita poder pedir claramente y, por otra parte, él necesita mirar sin tener que opinar.

Propuse algunas sesiones con la madre (ella era quien pedía asesoramiento) para que pudiera ser consciente de sus necesidades y ver de qué modo las estaba atendiendo. Se trata también de ayudar a la madre a ver qué proyecta en los hijos. Ella comentó que el hijo mayor, de 11 años, se parece al padre en lo desorganizado (algo que no le agrada tampoco en su pareja) y que a ella le gustaría que fuera un poco más como ella: organizada y que tiene en cuenta los tiempos de cada actividad. Entonces propuse a la madre realizar un trabajo sobre los costes de responsabilizarse continuamente de la familia, ya que ella solo veía los beneficios. Esta eficacia solo es posible con desconexión de su cuerpo. Por eso, cuando hicimos un trabajo personal para conectar con su cuerpo usando la técnica de la silla vacía, ella, representando a su cuerpo en la silla, se dijo a sí misma: «Ya no puedo más, mírame». ¡Lo mismo que le dice ella a su marido!

Cuando los padres toman conciencia de los aspectos propios que hasta ahora no veían y proyectaban sobre la pareja y los hijos, los hijos quedan libres de muchos comportamientos y síntomas. Los muñecos nos ayudan a detectar estas proyecciones cuando hacemos asesoramiento a padres.

11.1.2. ¿Qué necesita realmente el niño o la niña? Psicodiagnóstico

Cuando consideramos necesario ver al niño para evaluar lo que está sucediendo y poder establecer un plan de acción terapéutica, proponemos a los padres cuatro sesiones de psicodiagnóstico: una con ellos, dos con el niño, y la última sesión con ellos de nuevo, donde les comunicamos la valoración de lo analizado y acordamos qué es lo que el niño necesita.

Detallamos aquí el encuadre marco que utilizamos nosotras:

Primera sesión con ambos padres o progenitores. Citamos juntos a la pareja (incluso si están separados o divorciados) para tratar el tema del niño. En el caso de que no quieran o puedan acudir juntos, siempre que sea posible comunicarnos con ambos, pediremos el consentimiento de los dos progenitores para la intervención. En estas sesiones, aunque haya tensiones, obtenemos información de lo que provoca cada uno en el otro y esto nos puede dar una idea de lo que vive el niño o la niña. Usaremos los muñecos para que cada uno represente a la familia, como hacemos en orientación.

Segunda sesión con el niño o niña. Juego libre. Además de muchos otros juegos, dejamos los muñecos a la vista por si espontáneamente quiere usarlos, y nos cercioramos de que tenemos por lo menos dos o tres juegos (no electrónicos) con los que el niño juega en casa normalmente.

Tercera sesión con el niño o la niña. Realizamos pruebas diagnósticas, entre ellas, representar su familia con los muñecos.

Cuarta sesión con ambos padres o progenitores. Devolución de la evaluación y tipo de trabajo que les proponemos.

Primera sesión: entrevista con los padres

Escuchamos lo que le preocupa a cada uno de ellos, gestionando el tiempo para que ambos hablen. Como terapeutas, utilizaremos esta sesión para recoger información importante: desde cuándo tiene el niño el síntoma o comportamiento, qué estaba pasando en la vida del niño entonces, cuáles son las reacciones de los adultos alrededor cuando el niño manifiesta el síntoma o comportamiento y qué creen ellos que necesitaría su hijo.

Normalmente tienen una duración de una hora y en los últimos 15 minutos de esta sesión se les propone que saquen muñecos para representar a la familia y el síntoma o tema por el que vienen.

Sacamos la caja de Playmobil de los muñecos (la de accesorios no) y les pedimos a cada uno que represente a la familia. Para introducir la herramienta, damos unas simples indicaciones como esta: «Ahora vamos a hacer un breve ejercicio con estos muñecos: cada uno va a representar a la familia con ellos, los colocáis en la tabla tal y como lo sintáis (cercanía, lejanía…). Hacedlo con los muñecos mirando hacia vosotros». Los dos miembros de la pareja realizan la configuración con muñecos simultáneamente, pero cada uno en su tabla o en su lugar de la mesa. A veces preguntan si también representan a los abuelos. Cuando preguntan, ya es indicativo de la dinámica que está ocurriendo y es mejor que los pongan.

Es importante observar el tamaño que eligen los padres para sus hijos. Como apunte general, cuando el niño tiene menos de 10-11 años solemos dejar que los padres lo representen como un pequeño; sin embargo, muchas veces nos encontramos con padres –sobre todo, madres – que representan a su hijo o hija con un muñeco pequeño cuando ya es preadolescente. Este es un punto interesante a tener en cuenta. Cuando los padres ven a su hijo más pequeño de lo que realmente es, puede estar indicando que al adulto le cuesta soltar y eso está frenando el paso del niño o la niña a la siguiente etapa.

En otras ocasiones sucede justo al revés, los padres representan a sus hijos pequeñitos con muñecos de adultos. En este caso también nos da pistas de que, a lo mejor, están viendo y tratando al niño como si fuera más mayor de lo que realmente es. Este sería el caso de la madre que veía como adultas a sus gemelas, aún niñas (capítulo 3). Esto podría significar que los niños necesitan ser vistos como más pequeños, y ser acompañados en cada paso de una manera más cercana, ayudándoles desde «lo hacemos juntos» o «primero tú y luego yo».

Hay que recordar que la imagen representada en la tabla es una proyección de una imagen interior, así que esa imagen internalizada irá saliendo una y otra vez, tanto en los niños como en los padres, dentro de la consulta: en el lenguaje que usan («mi bebé», «mi pequeñín», o motes cariñosos tipo «Manuelita», «el enanito»…), en la manera de sentarse, en la manera de ayudar a quitarse el abrigo al niño, en la manera de saludar, de despedirse… solo con observar vamos viendo esa imagen interior una y otra vez.

Al terminar esta sesión les enseñamos la sala donde jugaremos su hijo y la terapeuta, para que se lo puedan contar cuando le vean. También acordamos lo que le van a decir al niño: «Estamos preocupados porque no sabemos cómo ayudarte cuando… (por ejemplo, cuando te enfadas) y hemos ido a pedir ayuda a Susana. Susana (o el nombre del psicoterapeuta) es psicóloga y ayuda a las familias a sentirse mejor (o a entenderse entre ellos). Vas a ir dos veces a conocerla y jugar con ella, y nosotros estaremos allí contigo».

Segunda sesión: sesión de juego libre con el niño o la niña

Antes de esta sesión, es bueno haber preguntado a los padres a qué juega el niño en casa para que, al entrar en nuestra sala, tenga juegos conocidos y se sienta más cómodo. Es una sesión difícil para el niño ya que no nos conoce y a veces es necesario que entre el padre o la madre para que se sienta más seguro. Puesto que es su primer contacto con nosotras, le preguntamos si sabe quién somos y también si sabe por qué han venido sus padres a vernos. Para que pueda orientarse, también le mostramos los diferentes espacios del centro, además de la sala de terapia-juego. Dejamos juegos que le gustan a la vista y otros muchos esparcidos por la sala, entre ellos la caja con los muñecos, la caja de accesorios, una casita y un barco pirata. En esta sesión puede que el niño o niña juegue con los muñecos y puede que no. Al finalizar, informamos al niño o la niña de que en la siguiente sesión nos conoceremos mejor, pero que no será tan divertida, «será un poco más rollo».

Tercera sesión: pruebas de psicodiagnóstico con el niño o la niña

En este caso, la sala o consulta debe estar despejada, con pocas cosas a la vista para evitar distracciones, pero con algún elemento en el que se puedan mover, como una colchoneta o pelota gigante de Pilates. En esta sesión, aplicamos algunas técnicas de psicodiagnóstico, en nuestro caso normalmente HTP (house, tree, person), dibujo de la familia y el test desiderativo.

Cuando quedan unos 10 minutos para terminar la sesión, sacamos la caja de los muñecos y la tabla giratoria (sin accesorios esta vez) y le pedimos que represente a su familia con los muñecos. Una vez colocados en la tabla, le pedimos que diga quién es quién y qué están haciendo en la escena. En el caso de que haya un síntoma o comportamiento muy definido también le pedimos que saque un muñeco para ese síntoma. Por ejemplo: «Saca un muñeco que represente tu miedo a la oscuridad y ponlo donde tú quieras». Aquí los niños son los grandes maestros, hacen verdaderas maravillas de composición para representar a su familia, en la que muestran claramente la dinámica subyacente a una determinada situación problemática. Ahí es donde nos damos cuenta de que nos llevan una ventaja enorme a la hora de identificar lo que sucede.

A diferencia de cómo trabajamos con adultos, aquí no tenemos tiempo de explorar detenida y conjuntamente la configuración sin mover y atendiendo a los detalles. Los muñecos colocados por un niño o niña en la tabla suelen durar segundos, ya que es difícil que los niños no los muevan, jueguen con ellos o sencillamente hagan girar la tabla para ver cómo se caen. Así que tenemos que estar muy atentos a la composición realizada y memorizarla, porque va a durar muy poco esa colocación. Podemos pedirle que primero saque solo a su familia y decirle que después le dejaremos tiempo para jugar (es la idea que tiene de la sesión anterior). Con los niños solemos plantear preguntas teniendo muy en cuenta cómo van vestidos los muñecos.

Caso: Enganchado a las máquinas

Los padres de Mario, de 11 años, acuden a la consulta preocupados por la socialización de su hijo. En la sesión de padres cuentan que «no tiene amigos y en casa está enganchado a las maquinitas».

En la tercera sesión, le pido a Mario que represente a su familia, y esta es la imagen que proyecta en los muñecos (de izquierda a derecha): él (hermano menor), hermano mediano, hermano mayor, padre y madre.



Si observamos la imagen atendiendo a lo evidente, vemos que hay tres muñecos sentados (los hijos) y dos de pie (los padres), y hay una clara diferencia entre cómo Mario siente a su madre (como un ángel) y cómo percibe a su padre (más mayor y más «humano»).

Cuando le pregunto a Mario sobre los muñecos me cuenta refiriéndose a la muñeca de la madre: «Ella es como una diosa, grande y poderosa, es mágica», «Estos (los tres sentados) no tienen nada que hacer, así que hacen sus cosas», y refiriéndose al padre: «Este trabaja mucho y está cansado».

Vemos una idealización de la madre por parte de Mario, y esto es algo que ni los padres nos han contado ni el hijo ha expresado, ya que la demanda es la preocupación de los padres porque no sale con amigos.

Trabajando en sesiones posteriores ponemos en palabras la necesidad de Mario de estar con su madre, y que no siente ni un minuto para él de cariño y exclusividad. Mario dice que por lo menos estando en casa con las máquinas puede ponerse cerca de ella, aunque no le haga mucho caso.

En este caso, el niño necesita transformar ese ideal inalcanzable en un contacto más cercano y real. Es muy curioso e interesante ver cómo un niño, en este caso Mario, traduce lo que vive y busca sus soluciones creativas (aunque no siempre sean las mejores soluciones desde el punto de vista de los adultos).

▪

Cuarta sesión: devolución a los padres

En esta sesión compartimos con los padres todo lo analizado en las tres sesiones anteriores, lo que vemos que está viviendo interiormente el niño y lo que creemos que necesita, ya sean pautas para los padres, terapia con el niño o ambas. Aquí concretamos el encuadre: con qué frecuencia proponemos ver al niño y a sus padres. Es el cierre del psicodiagnóstico.

11.1.3. Particularidades sobre cómo los niños y las niñas representan a la propia familia

Cuando le pedimos a un niño que represente a su familia, especialmente antes de los 9 años, no debemos asustarnos de que saque más muñecos que el número de personas que hay en su familia. Es normal y no hay que corregirle ni contradecirle. Podemos preguntar por ellos, y escuchar lo que dice el niño. A veces esos personajes contienen información útil para el diagnóstico que tiene que ver con deseos o con comprensiones internas o con información sistémica que los más pequeños captan inconscientemente. Cuanto más pequeños, más difusas son las fronteras entre la realidad y la fantasía y entre las distintas dimensiones de la experiencia.

Como sucede cuando exploramos la imagen de la familia con adultos, es importante observar quién está al lado de quién y quién mira a quién. En particular quién mira al muñeco que representa al niño y qué tiene el niño delante.

Es muy interesante observar el tamaño de los muñecos que el niño escoge para representarse a sí mismo y al padre y la madre. A menudo el niño se representa con un muñeco adulto. Para ellos son uno más de la familia, ocupan su puesto y su lugar. Sin embargo, para los padres el niño sigue siendo su chiquitín y suelen representar a su hijo con un muñeco de niño.

-

Caso: Ataques de ira

Celia tiene 9 años y sus padres acuden a la consulta preocupados porque empieza a tener ataques de ira repentinos. De pequeña siempre había sido más bien callada, dicen sus padres. Es la mayor de tres chicas y la más seria. Mira mucho y habla poco.

Su madre explica en la primera sesión que se siente sola, un poco abandonada por su marido, porque él está trabajando hasta muy tarde y cuando él está en casa está «de bajón», como deprimido. Ella también trabaja fuera de casa y se esfuerza mucho para pasar las tardes con ellas. El padre dice que tiene una gran carga de trabajo, no se encuentra bien consigo mismo y no puede involucrarse más con su familia, no tiene fuerzas.



En la tercera sesión, la de psicodiagnóstico con la niña, le pido a Celia que saque muñecos para representar a su familia y muestra esta configuración de su familia actualmente:

Y esta configuración de cómo le gustaría que estuviera su familia.

Una imagen vale más que mil palabras: Celia expresa que siente a su familia en fila india, como si todos fuesen a un lugar, ella es la primera, la que ve, pero a quien nadie mira a la cara. De hecho, nadie se está mirando, solo ven espaldas.



Cuando le pido que coloque a los muñecos como le gustaría que estuviese su familia, los coloca en círculo, mirándose entre ellos. Siente a su madre cerca, y su padre la puede ver. Cuando le pregunto qué harían juntos esta familia, ella responde: «merendar».

Lo curioso de este caso es que los padres, al representar a la familia en la primera sesión de psicodiagnóstico, ambos sacaron a Celia como una muñeca adulta, y cuando ella se saca a sí misma tiene el mismo tamaño que sus hermanas, lo que muestra su necesidad de ser hija pequeña, cuidada.

En este caso, en las sesiones con Celia trabajamos tanto el poder expresar la ira de manera corporal en el juego, como darle espacio a

su necesidad de ser cuidada y tratada como más pequeña. Como Celia es muy comedida y cuidadosa, a la hora de expresar tuvimos que ir sacando su enfado poco a poco a través de juego.

Con los padres trabajamos para tener más «tiempos en familia» y cómo el padre podía ir proponiendo actividades con sus hijas: merendar juntos (precisamente) lo que él preparase y proponer juegos sencillos, de cartas o de mesa, en corro sentados en el suelo, cuanto más divertidos, mejor, y que requieran contacto físico, aunque sea solo a través de las manos.

Cuando hicimos alguna sesión individual con el padre, él me contó su crisis personal: no entendía por qué no era feliz, lo tenía «todo» y no conseguía disfrutar. Le sugerí empezar terapia, ya que la niña estaba reflejando un aspecto de esa forma apática del padre de ver el mundo. Así lo hizo, necesitaba hacer trabajo personal (con otro terapeuta) para poder encontrarse a sí mismo con fuerza.

Como hemos comentado, con los niños no podremos explorar mucho rato la imagen, sobre todo si son menores de 9 o 10 años, ya que mueven los muñecos enseguida. Por ello, hay que estar muy atentos a lo esencial: qué frases usan cuando hablan de los muñecos y cómo van vestidos los muñecos.

Las frases que ellos dicen no solo tienen que ver con frases que oyen en casa, sino que describen la vivencia que tienen, su propia comprensión de las dinámicas familiares. Suele ser muy interesante escuchar lo que verbalizan cuando buscan algún muñeco, en especial a hermanos más pequeños. Al padre y a la madre los suelen identificar con rapidez, pero a los hermanos les cuesta un poco más y sueltan a veces frases muy reveladoras como: «Estoy buscando a una niña pequeña de esas que parecen tontas», o «¿No tendrás un pequeño de esos que lo saben todo?», o «Esta, que es rubia como mi mamá». Hay que tener en cuenta que les cuesta un

tiempo aprender a posicionarse o relacionarse con los hermanos que al nacer comparten con ellos el protagonismo. Necesitan un tiempo para adaptarse y a veces se nota cuando no saben qué muñeco elegir o hacen asociaciones curiosas. Lo que nombran es lo importante desde su visión. Por ejemplo, un niño en consulta buscaba «un bebé pero que no tenga el pelo rizado». Él tenía el pelo rizado y la madre siempre alababa el pelo tan bonito que tenía. De algún modo, este niño parecía agarrarse a esa característica para «ser único» a los ojos de mamá.

Ver y preguntar sobre los vestidos que llevan tiene que ver con la función que el niño siente que tienen los diferentes miembros de la familia. Si mamá va vestida de guerrera, si papá es un príncipe, mamá un hada, papá con traje, papá guerrero, etc. Vamos a utilizar esos vestidos para pasar al lenguaje simbólico y plantear preguntas que tengan que ver con la acción del muñeco: «¿Y qué hace este guerrero?», «¿Esta muñeca, a qué juega?», «¿El hada, qué magia hace?», «¿Dónde van?».

11.2. ¿Cómo usan los niños los muñecos en sesiones de terapia?

Usar muñecos con los niños para hacer intervenciones terapéuticas, más allá del diagnóstico, es algo muy distinto a cómo se realiza con los adultos. Con los niños solo usamos la tabla y los muñecos sin otros elementos de juego en el comienzo y final de la terapia para que representen la familia y, si procede, el síntoma. Durante las sesiones, ellos usan los muñecos libremente como parte de la terapia de juego, con todos los accesorios y formando parte de otros juegos.

11.2.1. Diferentes juegos con muñecos según la etapa evolutiva

Es importante recordar que cuando hablamos de terapia de juego, el niño o niña tiene a disposición distintos juegos y elementos que suele combinar. No van a usar los muñecos y ponerlos en una tabla para explorar pausadamente, como hacemos con los adultos, ¡por supuesto que no! La manera en que los pequeños y menores juegan con los muñecos combinándolos con otros elementos y juegos es un reflejo de los diferentes escalones de desarrollo.

A partir de los 4 años ya podemos encontrar a algunos niños que juegan con muñecos usando la proyección. Antes de esa edad, entre los 2 y los 3 años, es posible que cojan los muñecos, pero los utilizan como objetos, jugando con ellos del mismo modo que lo harían con coches o piezas: clasificándolos por tamaños o colores, por ejemplo.

El primer juego con muñecos en el que ya proyectan sus vivencias aparece sobre los 3 o 4 años, cuando los niños y niñas «ponen voces» a los muñecos, los cogen y juegan con ellos. Recordamos que cuanto más pequeño es el niño más omnipresente está la corporalidad. Por tanto, el juego es en acción: «Vamos para acá», «Ven», «No vayas», etc. Escuchando estas voces podemos darnos cuenta de que repiten lo que oyen, bien sea lo que les dicen a ellos los padres o bien lo que ven que los adultos dicen a otros niños. Si repiten un mismo tipo de voces es que están elaborando algo. Si juegan a regañar, a veces podemos pensar que alguien les regaña a ellos, pero no necesariamente es así. Puede ser que esté repitiendo las frases de una maestra que regaña a un compañero. A esta edad, lo que le pasa a otro lo perciben, en muchos sentidos, como si les pasara a ellos mismos, las fronteras del yo separado están aún en construcción.

Otras de las voces pueden tener que ver con el «ahora me toca a mí», que es cuando empiezan a ordenar y a integrar que a veces hay que esperar, que no son el centro del mundo. ¡¡Eso es muy difícil de encajar!! Así que seguramente tengan que jugar mucho para elaborarlo.

▪

Caso El cole

Una niña de 4 años recién cumplidos juega con los muñecos en el escenario de una clase de un colegio, escenificando lo que dice la profesora: «Niños, ahora toca salir al patio».



Más tarde, esa muñeca que hace de profesora se convierte en una madre. Dice la niña: «Ahora esta es la mamá», y la coloca en la puerta del cole y dice: «He venido a buscar a mi hija». «¡Hijaaaa, hijaaa!», y la niña coge a una muñeca pequeña y dice: «¡Mami,

mamiii!», «Ven mamá», «Uy, voy a borrar la pizarra» (y la niña coge la pizarra y borra lo escrito por ella antes; al volverla a colocar, se cae la pizarra y tira a la madre). «¡Auuu, me he caído!» (poniendo voz de la madre), y luego poniendo voz como si hablaran los niños dice: «¡Auuuu, auuuu!».

Posteriormente, hacia los 5 años, pueden ya empezar a representar escenas de su vida. Aquí hay que ser cautelosos en la interpretación. A esa edad, realidad y fantasía son bastante intercambiables. Además, las fronteras entre las diferentes dimensiones de la experiencia (biográfica, sistémica, comunitaria, etc.) aún no están claramente definidas. Del mismo modo en que creen que los Reyes Magos traen regalos, pueden creer como ciertas (y representarlas) escenas que han visto en la televisión. A esta edad tienen pocos filtros y pueden integrar patrones para su vida que en realidad corresponden a situaciones que ellos han interiorizado. Aunque son situaciones donde ellos no son los protagonistas, a veces las escenifican como vivencias en primera persona, que es su manera de integrar lo que han visto o sentido. Por eso es muy importante saber qué ven, incluidos los dibujos animados, para poder comprender las escenas que representan con muñecos. A diferencia del juego corporal y de las vivencias personales, los estímulos que vienen de las pantallas no admiten negociación ni intervención por su parte, los absorben directamente, por lo que hay que estar especialmente atentos.

Un poco más adelante, sobre los 6 años, además de representar escenas cotidianas, a menudo también representan cuentos y crean sus propias historias. Lo cotidiano y los cuentos se mezclan creando un sinfín de historias. ¡Hay tantas versiones de los tres cerditos que podríamos escribir un libro solo con ellas! Para un niño hay 20 casitas, para otra niña en cada casita el cerdito está con su mamá, etc. Son altamente creativos a esta edad.

Hay varios elementos que es interesante observar en las historias que cuentan con muñecos: qué frases usan y qué parte del cuento repiten (caso: «Qué mala está la comida de la bruja»), qué parte del cuento transforman para solucionar (caso: «Los tres cerditos y la casa de la madre») o con quién se identifican en la historia (caso: «La abuelita quiere agua»).

-

Caso: Qué mala está la comida de la bruja

Traen a consulta a un niño de 7 años por unos fuertes dolores de barriga que tiene en el patio del colegio. Cuando me cuenta con muñecos el cuento de Hansel y Gretel insiste una y otra vez en lo mal que le sienta la comida de la bruja, que le daban gases al pobre Hansen, que estaba muy nervioso porque no le gustaba nada lo que le daba la bruja… así cada vez, quedándose ahí sin llegar a ningún desenlace en el cuento.

Caso: Los tres cerditos y la casa de la madre

En este caso, una niña de 8 años está jugando con la terapeuta al cuento de Los tres cerditos, cambiando de personajes constantemente las dos. Dice: «El lobo ha tirado la primera casita, vamos a la segunda casita del hermano mediano». Ella hace de lobo y tira la casita. La terapeuta dice: «Vamos a la tercera casita, la del hermano mayor», y la niña la corrige: «No, esa casa es la de la mamá». La terapeuta dice: «¡Pero falta la casita del hermano mayor!», y la niña, muy firme, replica: «No, no, solo hay dos hermanos. En esta casita no nos tirará nadie. Mira qué bien estamos aquí». La única casa que no se derrumba es la de la madre.

Se trata de una niña adoptada que tiene hermanos en otro país, y los padres aseguran que la niña no lo sabe, que ellos no se lo han contado. Su lugar seguro es con su madre en la tercera casa. Lo curioso es que los padres se han separado y la madre se ha comprado una casa nueva donde vive con su hija la mitad de la semana. La niña cuenta cómo le gusta esa casa nueva donde no hay muebles y donde todo «va más despacio». (Esto sucede después de trabajar con la madre para modificar el horario y las actividades en su casa nueva, con más pausas, sin tantas prisas).

Caso: La abuelita quiere agua

Un niño está jugando con los muñecos al cuento de la Caperucita Roja. De repente, dice: «Sacaron a la abuelita de la tripa del lobo. Y lo primero que le dieron es un vaso de agua. "¿Quiere usted agua, señora?". "Sí, por favor" (con solemnidad)». En ese momento, el niño para la historia y dice. «Voy a por un vaso de agua». Aquí, la terapeuta se queda sorprendida y piensa que pasa algo, pero la sesión y el juego siguen.

Al terminar, la terapeuta repasa la sesión: ¿Con qué personaje del cuento se está identificando el niño? Pues con la abuelita (ambos quieren agua). ¿Qué le pasa a la abuelita en el cuento de Caperucita Roja? Que se la come el lobo. Este niño está elaborando su propia sensación de sentirse comido o invadido, lo cual se corresponde con la información que conocemos de la familia.

En los tres casos, los niños van muy rápido. En terapia de juego y muñecos con ellos se trata de seguir la ola y recordar algo que nos llame la atención para después pensarlo con calma tras la sesión. No podemos parar en mitad del juego, pero se trata de guardar esa sorpresa o desconcierto momentáneo, seguir jugando y, tras la sesión, volver a reflexionar sobre ello para poder ver su lógica. En la mayoría de las ocasiones, después de la sesión es cuando reflexionamos sobre lo ocurrido, cuando entendemos lo que ha sucedido.

11.2.2. La terapia de juego con muñecos

Cuando usamos los muñecos, como terapeuta es fácil jugar: simplemente tenemos que repetir las frases literales que dice el niño y ponerlas en alguno de los personajes (muñecos). No hay que explicar ni interpretar nada. Empezamos repitiendo y después añadimos opciones nuevas, otras frases que el niño no puede decir, siempre a partir del juego que él practica libremente. Entonces veremos si él con su muñeco recoge o no la propuesta. Por tanto, con los diálogos del juego con el niño a través de los muñecos (y en general jugando en la sesión) vamos a usar distintos caminos para objetivos distintos. Es decir, adaptamos a los muñecos la terapia de juego en tres fases que hemos visto anteriormente. Desde el punto de vista del terapeuta, veamos cuáles son las tres fases.

Primera fase: Mi muñeco hace lo mismo que el muñeco del niño o la niña, es decir, mostrar que yo soy igual con el objetivo de validar al niño, reforzar el vínculo y generar confianza y seguridad.

Caso: El castillo fortificado

Sergio, un niño de 7 años, tiene problemas de socialización: incordia a sus compañeros y los profesores le regañan mucho. Juega a menudo a luchas con muñecos, a fortificaciones. No ataca cuerpo a cuerpo, sino lanzando «bombas».

En esta sesión, está jugando en consulta con un castillo. Como suele hacer, está cerrado y muy protegido para que nadie entre (es un castillo que se despliega).

Ya llevamos meses de terapia, así que yo también cojo otro castillo que tengo de tamaño similar y lo fortifico, como él, con muñecos.



Sergio: Vamos a prepararnos, la lucha va a empezar.

Terapeuta: Yo también estoy preparándome, no queda nada para que comience la lucha.

S: Esta (muñeca rescatadora de chaleco naranja) va a vigilar la puerta, este otro (esqueleto) por si vienen por detrás… Están todos, no falta nadie, el árbol es de los nuestros (refiriéndose a los suyos). Si se suben, les atacará también.

T: Desde mi castillo también, con muñecos en las almenas, desde aquí podemos vigilar a los que vienen por un lado y por el otro; la puerta también está protegida por esta…

No hago más que repetir una y otra vez las mismas frases de él, pero con mis muñecos.

▪

Segunda fase: Mi muñeco se queda atascado deliberadamente, no puede moverse o se mueve mal dentro del juego propuesto por el niño. De esta manera le estoy mostrando que yo lo hago peor o que no sé, con el objetivo de ver el diálogo interno del niño cuando se equivoca (que obviamente es lo que le dicen los adultos o cómo él/ella entiende lo que oye de los adultos cuando él/ella se equivoca o bloquea).

▪

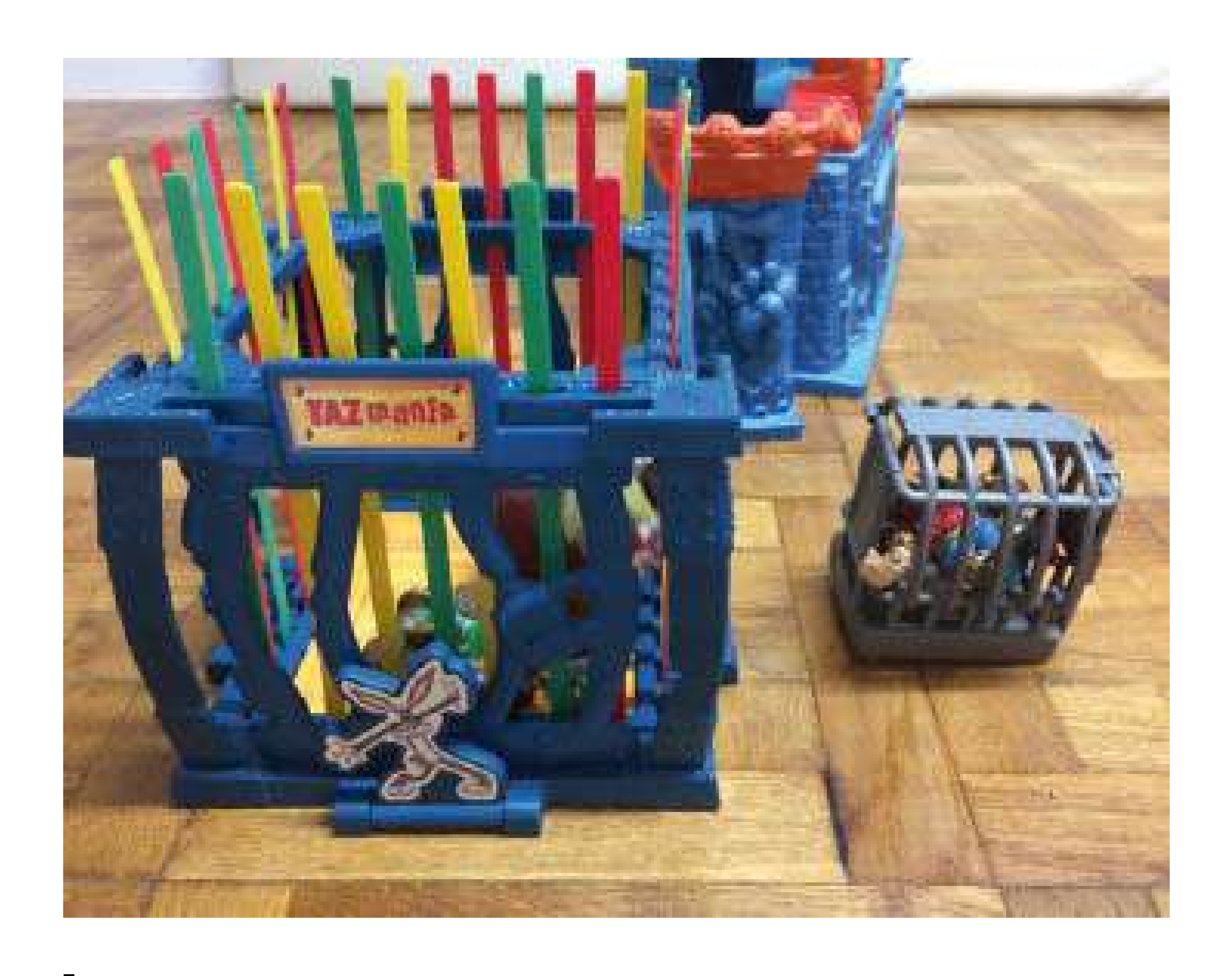
En un punto del juego con los castillos, yo encierro un muñeco en una jaula y digo:

T: ¡Ahh, estoy atrapado, nadie me salva! ¿Qué habrá pasado? ¿Cómo he llegado aquí?

S: Tú sabrás lo que has hecho.

T: ¿Yo? ¡Yo no he hecho nada! No sé qué hago aquí. Yo estaba tan tranquila luchando en el castillo… ¡¡Socorrooooo!! ¿Alguien me oye?

S: No sirve quejarse, tú sabrás lo que has hecho.



▪

Tercera fase: Mi muñeco tiene ideas para resolver o salir de la repetición del juego del muñeco del niño, es decir, mostrar que yo puedo hacerlo distinto o mejor con el objetivo de dar nuevas opciones, que pueda aprender por modelaje y también ayudarle a la contención o hacer maternaje (según sea la necesidad del niño en el momento).

▪

Caso: Soldados heridos

En este caso, jugamos en terapia con Roberto, un niño de 10 años que hace tres años sufrió abusos sexuales por parte de otro menor. En su juego repite una y otra vez la resistencia pasiva, subiéndose a un balón y dejando que yo le ataque y él resiste sin caerse.

Cuando juega con los muñecos coge soldados, y nadie queda en pie, solo las casas. Los soldados están heridos y nadie les puede salvar, heridos y esparcidos. Se oyen los quejidos de los soldados, pero «están lejos unos de otros» (así es como lo dice el niño en el juego).

En un momento dado digo:



T: Lo que hace falta aquí es un hospital, si no, no van a poder recuperarse, un hospital donde les curen y tengan paciencia con sus heridas.

En ese momento, Roberto me mira, y se queda quieto, sin mover ni una pestaña, así durante unos segundos. Yo también me quedo quieta. Después va a por un cojín y dice:

R: ¿Podría ser este el hospital?

T: Sí, buena idea. Vamos a ver lo que necesitamos: vendas, tiritas… (y voy sacando el botiquín)

Después de esta sesión, la siguiente vez que jugamos a guerras y luchas, Sergio construyó desde el principio un hospital, y más adelante lo perfeccionaba con múltiples objetos, me pedía que comprase mesa de quirófano, lámparas potentes…

-

Es importante insistir, una vez más, en que con los niños no traducimos el juego, sino que jugamos con ellos manteniéndonos todo el tiempo en la metáfora y el lenguaje simbólico. El cambio se produce desde la vivencia corporal y emocional que se proyecta, y no desde la comprensión mental racional.

11.3. Muñecos con otros elementos

En realidad, sea cual sea la edad de los niños, lo normal es que usen los muñecos con otros elementos y juegos. De nuevo, las posibilidades son inagotables… ¡Como su creatividad y energía cuando les permitimos que la expresen!

Vamos a nombrar algunas combinaciones frecuentes que tienen sus peculiaridades. De nuevo queremos aclarar que lo que aquí contamos son apreciaciones fruto de nuestra experiencia directa, y en ningún caso hay que tomarlas como verdades fijas inamovibles. Sin embargo, a nosotras nos sirven como orientación y esperamos que también puedan inspirar a otros y facilitar la experiencia propia con los niños en las sesiones de terapia.

11.3.1. Muñecos en la caja de arena: lo profundo

La caja de arena es una técnica proyectiva que se usa tanto con adultos como con niños para entrar en el mundo de lo inconsciente a través, también, de la creación de escenas. Como con los muñecos, se trata de que la persona pueda conectar con los contenidos psíquicos de manera vivencial, y explorar sus emociones y estados internos sin juicio y más allá de lo verbal. En esta técnica, en lugar de una tabla se usa una caja con arena, y en lugar de solo muñecos, se utilizan elementos y figuras de diferentes categorías: elementos de fantasía (animales, seres, superhéroes…), animales (domésticos, salvajes, prehistóricos, de tierra, de mar…), vegetación (árboles, flores, plantas…), construcciones y viviendas (casas, castillos, puentes, pozos…), objetos domésticos (muebles, botellas…), elementos naturales (piedras, troncos, caracolas y conchas, maderas…), medios de transporte (coches, camiones, autobuses, aviones, trenes, barcos, policías, bomberos…) y algunos más.

Las escenas que representan los niños en la caja son comparables a las imágenes simbólicas que ocurren en sueños o visualizaciones, funcionan como metáforas y ayudan a integrar partes más en la sombra, poco reconocidas racionalmente.



En este ejemplo vemos la caja de arena de un niño de 8 años que suele pelearse cada día en el patio con algún otro niño. Como vemos, hay muchos animales salvajes, todos muy cercanos. Este niño cuenta: «Hay peligro por todas partes, el tigre ataca, el león también, hay pequeños y grandes… En fin, es la jungla».

El papel del terapeuta es mucho más silencioso que el que nosotras proponemos con muñecos, sobre todo mientras el niño crea la escena. El trabajo con caja de arena es un buen complemento del trabajo con muñecos, ya que ambas técnicas se basan en la proyección y la exploración sin juicio.

En el caso de los niños, la caja de arena junto a los muñecos funciona como un juego más. Podemos tener las figuras y elementos expuestos en una vitrina o estantería (como recomienda la técnica) o si no es posible, podemos tener los elementos clasificados en cajas, como en un mercado, pero con cajas distintas para las categorías. Desde nuestra experiencia, hemos observado que la arena en sí misma, quizá por ser un elemento natural, aporta una profundidad al trabajo que otros elementos de juego no tienen. Posiblemente sea la sensorialidad lo que hace que combinar la arena con los muñecos y más elementos sea un trabajo más rico y versátil que otros juegos. En relación con los muñecos, es muy interesante el hecho de que pueden «ser enterrados y desenterrados», lo que nos da información sobre lo que se ve y lo que no se ve, lo que se pierde y lo que se encuentra, y sobre todo cómo se encuentra lo que se ha perdido.

▪

Caso: Salir es peligroso

Miriam tiene 9 años y la traen a consulta porque tiene claustrofobia, no puede estar en lugares cerrados: ni en una habitación con la puerta cerrada, ni dentro de un coche con las ventanas cerradas, ni ir en autobús… Las primeras dos sesiones las hicimos con Patas en un parque para perros. Patas es nuestro galgo coterapeuta, al que le agobian los parques de perros pequeños porque no puede correr distancias largas, que es su gran baza cuando tiene miedo a otros perros. Allí, Miriam se vio reflejada en el perro y eso pudo ayudarle a calmarse.

Cuando subimos a la consulta la primera vez es bajo la condición de dejar la ventana abierta. En una de las primeras sesiones en la sala le propongo hacer un mundo con la caja de arena. Aunque sabe que hay que poner los elementos dentro de la caja quiere poner el peligro alrededor de la caja. Los conceptos «dentro-fuera» van a ser relevantes en este caso.

Comienza la caja construyendo un mundo rodeado de leones y tigres y dice que «si sales de la caja, es peligroso».



Después llena la caja curiosamente solo de muñecas (ella no me dice que son solo chicas, simplemente las coloca cuidadosamente) y me muestra en una escena qué es lo que le pasa a la que se sale de la caja: mueve los leones y…

Así acaba la que se sale…». Es decir, si se sale de la norma; en este caso la única norma era hacer el mundo dentro de la caja.



Cuando le pregunto qué pueden hacer en este mundo para no sentir tanto peligro, me pide un arma y se la pone a la muñeca vaquera, que está en el puente y «desde ahí puede ver todo».



Luego recrea una escena en la que un tigre quiere entrar en el mundo y la vaquera le dispara.



Posteriormente tuve una sesión a solas con la madre para ver el papel que tienen las mujeres en la familia y qué les amenaza. Trabajamos el papel de lo masculino y lo femenino, qué pasa a quien se salta las normas, cómo se siente ella como mujer en la familia, etc. Fue muy revelador.

-

En la caja de arena, más que en cualquier otro juego, es importante observar y esperar. Recordamos que los niños normalmente hacen y luego, a veces, explican. Lo mismo sucede cuando cuentan cuentos o historias: a través de la escena creada en la caja de arena,

incluyen su vivencia interna. A veces tiene que ver con conflictos o dificultades emocionales y a veces con deseos o con cómo les gustaría que fueran las cosas.

Lo primero que suelen representar en la caja es una vivencia interna, a menudo sus conflictos. También sucede en la construcción de la escena que, además de la dificultad misma, se da un punto de inflexión en el que también aparece el recurso para desbloquear. En particular con niños, cuando hablemos de la escena creada, vamos a usar el lenguaje metafórico hablando de los personajes, de qué van a hacer, qué quieren hacer o qué les gustaría hacer. Con adultos podemos explorar, reformular y resignificar, pero con niños nos mantendremos en el juego y la imagen. Plantearemos algunas preguntas, pero no podemos entretenernos mucho en una imagen estática. Sí ayudar a que cuente la historia, a que la haga evolucionar temporalmente, con preguntas del tipo: «¿Y ahora qué pasará?», «¿Adónde irá este muñeco?», «¿Y qué pasará cuando se haga de noche?», «¿Y si estos animales se saltan la valla?».

De algún modo, los muñecos en la caja nos indican un paisaje interno. A través de la propia caja de arena y de diversos juegos iremos facilitando al niño la elaboración de la laguna o dificultad para que pueda cambiar la escena y el paisaje.

▪

Caso: Yo vigilo, y todo en orden

Esta niña, Clara, de 11 años, viene a consulta porque no puede conciliar el sueño, lleva meses muy nerviosa, sobre todo, nerviosa por dentro. Ha comenzado con tics y con manías, como chequear su habitación varias veces al día y guiñar un ojo repetidamente. Además, está como retraída en el colegio, tiene amigas, pero a veces prefiere estar a solas en el recreo. La situación familiar en casa es de tensión, pero los padres dicen que no discuten delante de ella para que no le afecte, que es «solo entre ellos».

Cuando le propongo que cree un mundo, el que ella quiera, y que lo represente en la caja de arena hace la siguiente composición:



El título que le pone a este mundo creado es: «Animales».

Vemos que podemos dividir la caja de arena en dos partes: por un lado, animales domésticos y salvajes contenidos por una valla, y por otro lado, varias personas mirando tranquilamente el mar, dos niños delante y seis adultos detrás.



El elemento interesante es la muñeca que está alerta entre la valla con animales y la playa. «Está vigilando que todo esté en su sitio», dice la niña. Curiosamente va vestida con un chaleco de rescatadora y se mantiene de pie. Cuando le pregunto si a esta muñeca no le gustaría relajarse y sentarse a ver el mar como los demás, ella dice: «Está bien ahí».

Hablamos sobre este mundo:

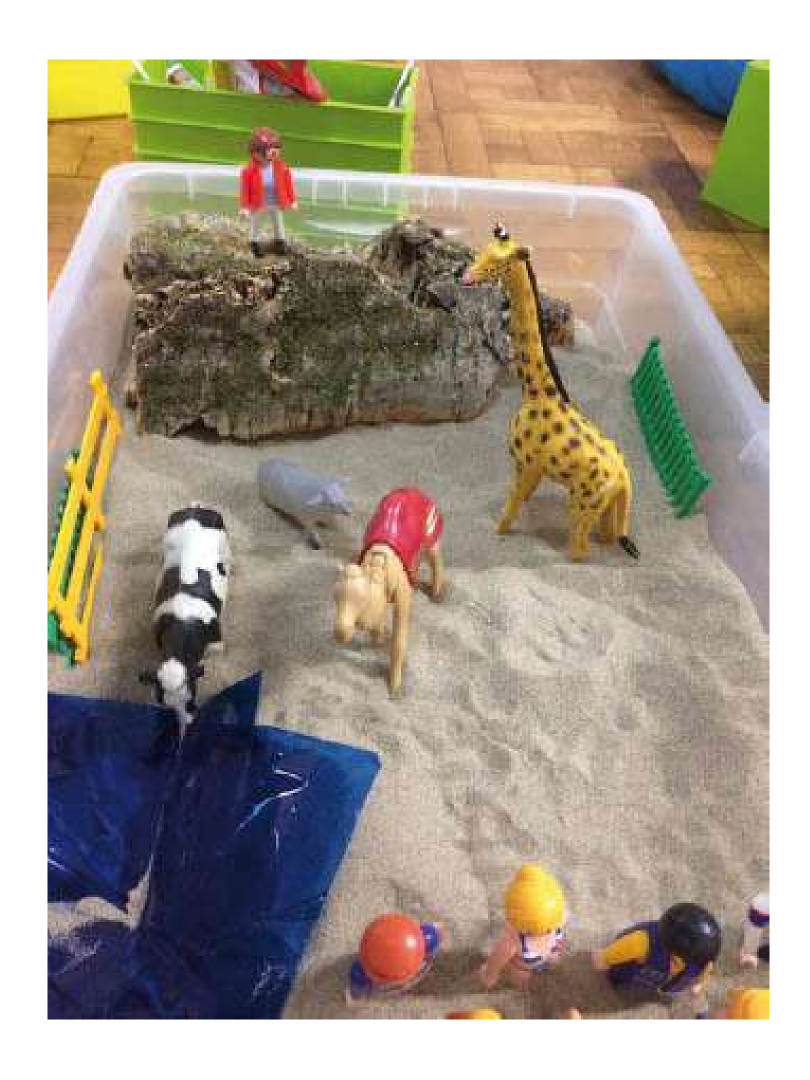
T: ¿En qué momento del día está esta escena?

C: Es mediodía.

T: ¿Qué pasaría por la noche?

C: Por la noche, las personas se van y se queda la chica con los animales. Entonces mueve las vallas, las abre, deja a los animales salir por la noche, incluso acaricia a la jirafa.

Vemos de qué manera tan sencilla y precisa una niña explicar cómo vive por dentro su «misión» de mantenerlo todo en orden y estar vigilando. Por la noche, los animales salen, beben, pero aun así están siendo vigilados por ella, con lo cual ella no descansa ni de día de ni de noche. Los animales no son peligrosos a simple vista, simplemente no pueden convivir de día con las personas. Todo lo representado es expresión de partes de ella: los animales, la chica, la playa con los niños delante. Clara está muy contenida; asegurándose de que todo va bien, reproduce la historia que están viviendo sus padres, pero no puede estar relajada en esa ubicación en la familia, ni de día ni de noche.



A menudo los padres no se dan cuenta de que el ambiente en casa se respira, se siente, sin necesidad de oír discutir a los progenitores. En este caso, los padres tienen problemas de pareja, y la niña intenta ser buena, hacerlo todo bien para que nada cambie, porque teme lo que pueda pasar. Intenta controlar la situación desde su entender de niña de 11 años.

Vemos cómo los niños reproducen los intentos de solución de los padres y suelen llevarse la peor parte. Con todo su amor se ponen al servicio de la familia.



El trabajo posterior a esta sesión fue de concienciación de los padres de lo que afecta a su hija la situación entre ellos y de la importancia de vivir el dolor que toca, poner orden, explicitar lo que les sucede, en lugar de pretender que todo está bien. Es decir, primero deben mirarse a sí mismos y resolver sus temas (no solo taparlos) si realmente quieren ayudar a su hija. Solo así ella podrá relajarse y dormir o socializarse con sus amigos.

-

Remitimos al lector interesado en profundizar al libro Construyendo puentes. La técnica de la caja de arena (sandtray), de José Luís Gonzalo Marrodán.

11.3.2. Muñecos en la casita: las relaciones primarias

Si en la caja de arena los niños suelen usar los muñecos y demás elementos para representar escenas fantásticas en las que podemos ver cómo reproducen una vivencia interna emocional o un deseo profundo, en la casita los niños y las niñas (aproximadamente a partir de los 3 años y hasta los ocho) suelen representar escenas de su día a día y las relaciones primarias. No hay que tomarlo de manera literal, en el sentido de que representan su familia y su casa. Lo que podemos ver es cómo los niños perciben sus vivencias cotidianas, tanto en lo que se refiere a cómo viven los espacios físicos (su casa, su baño, su habitación, etc.) como las relaciones que tienen con personas con las que conviven y cómo las perciben, y los roles entre los diferentes miembros de su familia.

Nosotras usamos casas de madera lo suficientemente grandes, pero también podemos construirla con cajas de zapatos que representen diferentes estancias. Además de la casa, tenemos una caja con muñecos y otra con muebles. No proponemos al niño o niña que juegue con la casa, sino que la dejamos a la vista con otros juegos y esperamos a que el niño o niña la elija… y si no, ya usará otros juegos para mostrar lo que vive.

Lo más habitual es que los niños coloquen muebles y muñecos en las diferentes partes de la casa, y a veces animales. El niño o la niña va a jugar roles con los diferentes muñecos. Algunos niños, cuando eligen jugar con la casita ponen solo muebles, lo que a menudo tiene que ver con un pensamiento interno desorganizado, con vivencia de caos emocional o con una dificultad para colocar internamente los afectos.

Si al jugar con la casa no ponen muñecos, les preguntamos: «Es una casa muy bonita. ¿Vive alguien dentro?». Cuando ellos juegan con los muñecos en la casa, nosotras podemos, en un primer momento, formular algunas preguntas sobre las escenas de los muñecos en la casa. Lo más habitual es que lo jueguen directamente, así que les podemos dejar jugar y observar (sobre todo en las primeras sesiones). Si nos invitan a jugar o ellos mismos nos dan un muñeco, podemos jugar como ellos lo estén haciendo. Después, proponemos tomar y jugar con alguno de los muñecos mientras el niño o la niña toma otro y vamos cambiando los personajes, como hacemos cuando juega libremente con muñecos a contar alguna historia. A veces son ellos mismos quienes nos asignan un muñeco. Lo habitual es que el niño siempre quiera ser el mismo personaje, la madre o el bebé, o quien sea, y se trata de ayudarle a que él pueda pasar por todos los roles. La manera más fácil, como hemos visto, es usar las frases que él dice en el juego para repetirlas en los diálogos de los muñecos durante el juego con ellos.

-

Caso: Marta conoce las letras, pero no las une

Unos padres traen a consulta a su hija adoptiva de 8 años, Marta, porque conoce las letras, pero no las une. «No sabe leer», dicen los padres. Aunque esto era un problema para seguir las clases en el colegio, los padres están de acuerdo en el enfoque de trabajo que utilizamos: más que diagnosticar y tratar un trastorno de aprendizaje, vamos a mirar qué está pasando a nivel interno en la pequeña, que se manifiesta externamente como «no poder unir elementos que conoce». Desde nuestra manera de entender a los niños, lo importante es ayudarla en su sentir interno, porque en cuanto pueda unir en lo profundo, en su psique, podrá unir letras y leer.

Durante los primeros meses de terapia juega a menudo a casas, tanto usando la casita como creando escenas más grandes en torno a casas, haciendo cabañas y tipis y representando historias.

Aquí Marta está jugando a las casitas en grande, con Patas (mi perro que a veces llevo a consulta) en la puerta, cuidándonos.



En sus primeras casitas mezcla elementos muy dispares: un perrito de Playmobil, peluches grandes, muñecos Playmobil adultos y niños, animales de diferentes tamaños y materiales, un muñeco de trapo que dice que es mamá… Claramente no es una imagen de familia con padres e hijos. De vez en cuando usamos un alfabeto de madera para poner nombre al «salón» o «baño», pero sin focalizar en la lectura durante el proceso.

Cuando Marta juega a hacer casas, siempre hay una hermana mayor, una hermana menor y la madre, y en algunos casos también vecinos. Estamos en la casa, sucede algo «muy gordo», dice ella, que nos obliga a quedarnos en casa, pero ella siempre dice que hay que salir «a por provisiones». ¡Jugamos siete u ocho veces a la

tormenta de nieve, cambiando roles entre las hermanas, la madre y los vecinos!



Al cabo de unos meses ya ponemos la casita a la vista en la consulta, para ver si puede representar en pequeño lo que ha estado elaborando corporalmente en grande. Cuando la coge, empieza a poner la casa y la casa de los vecinos. Marta tiene dos casas, la del padre y la de la madre. También puede representar escenas que vive socialmente, como cuando va a casa de familiares o amiguitas. En las primeras casas que hacía, elaboraba poniendo animales y niños y algún adulto…; aún no era una familia. Seguíamos con otros juegos, elaborando.

Al final de su proceso, consiguió hacer una casa muy bonita, con muchos detalles decorativos, y representar en ella a una familia. En realidad, creó una familia desde el origen mismo, ¡porque representó un parto! Contó con los muñecos que los padres estaban esperando un bebé, construyó un hospital en una parte de la casa y representó el nacimiento del bebé. Los padres y el bebé volvieron después a casa en coche.





A un lado de la casa de madera y encima de la tapa de una caja escenifica un hospital y un parto: «Los padres tienen un bebé, entra embarazada y sale con un bebé»

A menudo, Marta preguntaba a su madre: «Mamá, ¿yo he estado en tu tripita?». Como hablábamos en el capítulo dedicado a los principios sistémicos, para construir un sentido de identidad necesitamos incluir todo lo que fue necesario, en lo externo y en lo interno, para estar donde estamos, aquí y ahora. Si nos falta alguna pieza, necesitamos encontrarla para incluirla y así poder construir una secuencia que dé sentido a quiénes somos.

Durante las sesiones de juegos Marta fue capaz de pasar de un conjunto de elementos dispares sin coherencia entre ellos, a construir una escena reparadora de nacimiento. Poder revivir en los muñecos esa escena fue como encontrar la pieza que le faltaba para poder colocarse (y ordenarse) a sí misma como parte de una familia.



En ese momento de la terapia, la niña ya estaba empezando a leer en la escuela.

▪

11.3.3. Muñecos en el barco: las relaciones sociales

El barco pirata es otro contenedor –como la tabla, la caja de arena o la casita– del trabajo con muñecos. Delimita un espacio y a la vez nos habla de ese espacio. El hecho de que sea un elemento que se mueve, y además por el mar, supone un espacio más amplio, con más posibilidades. Por un lado, en el mar hay faros, otros barcos, hay sirenas, piratas, ballenas… En el mundo interno que evoca en el niño o la niña, el barco tiene que ver con relaciones con los demás, con lo social, con otros compañeros de escuela, con iguales. Seguramente por ello son niños y niñas de entre 6 y 9 años los que más lo utilizan, y junto al barco piden otros elementos: armas, guerreros… Las escenas tienen que ver con luchas, porque es así cómo viven las relaciones sociales: yo y el otro. Suele ser el elemento elegido por niños y niñas que tienen problemas en el patio, con otros compañeros.

Es muy interesante poder disponer de un barco grande y otro más pequeño (o aún mejor si hay uno grande, otro mediano y otro pequeño) porque el juego preferido es la guerra de bandos, los grupos enfrentados, los abordajes. Juegan con los muñecos a luchas: espacios definidos (mi barco es mi espacio, tu barco es tu espacio), lanzar bombas, heridos… ¡así viven las relaciones sociales! En los diferentes bandos, los buenos y los malos, los que ganan y los que pierden, reflejan diferentes partes de ellos… y, al igual que sucede en los adultos, en unas partes se sienten identificados y en otras no. Ellos suelen elegir el barco grande para ellos y a la terapeuta le dan el pequeño, y se trata de que puedan ver cómo con el pequeño se puede solucionar y luchar también. Entonces, al cabo de unas sesiones (siempre y cuando ya tengamos buen vínculo), comienza la negociación en el juego.

Terapeuta: Yo ya no quiero este barco.

Niño: Pues te ha tocado.

T: Pues hoy me toca a mí.

N: Pues no jugamos.

T: Pues no jugamos. (O bien, cuando ceden, «Vaaale, pues jugamos»).

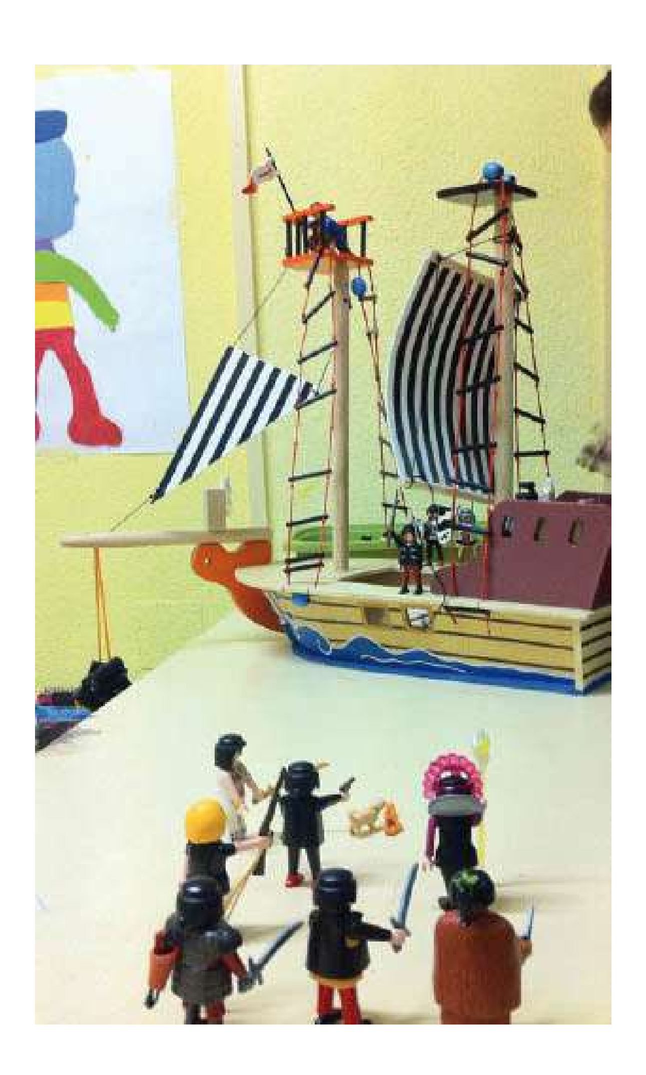
En las relaciones sociales, en los juegos de patio con otros, deben aprender a ceder y también a no ceder. Esto es lo que entrenamos en el juego de muñecos en el barco.

Tanto por la demanda de los padres como por sus diálogos veremos qué partes necesitan desarrollar para superar sus dificultades relacionales y jugaremos de nuevo diferentes voces para facilitarle que pueda experimentar y vivir diferentes roles: el que vigila, el que ataca, el que se defiende, el que gana, el que pierde, el que descansa, etc. Veamos un caso para ejemplificarlo.

-

Caso: Yo siempre gano

Unos padres traen a consulta a un niño de 9 años, preocupados porque en la escuela pega a otros niños. Ya en la sesión de padres se evidencian tensiones entre ambos, en relación con el hijo y con asuntos diversos.



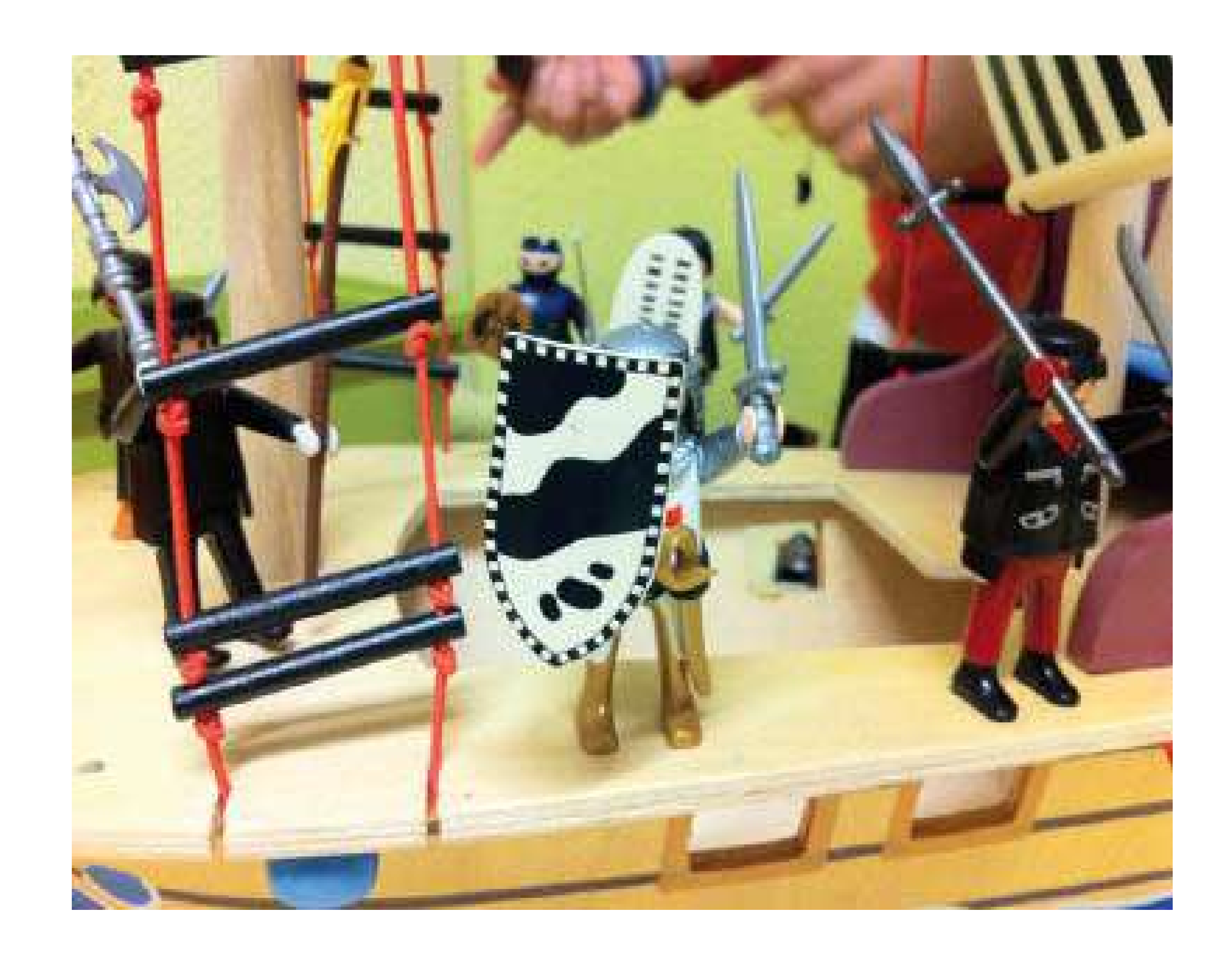
Cuando este niño juega con los muñecos en los barcos, en las primeras sesiones, representa el acercamiento al otro como peleas,

abordaje: «Te voy a matar», «Os vamos a quitar el barco», «El oro es nuestro»… El juego consiste una y otra vez en luchas sin fin, sin treguas ni resolución. Necesita continuamente ganar, quedar por encima con sus compañeros. Eso es más importante para él que tener amigos y los que no le defienden son enemigos: o conmigo o contra mí.

No concibe representar con los muñecos personas sin armas, para él la persona y el arma van de la mano, y la lucha es constante.

Aquí podemos ver cómo este niño representa su visión del mundo social a través del barco con personajes armados y otros esperando, también armados, para ir al abordaje.

Así vive este niño su día a día en el patio. Por supuesto, se mete en una pelea tras otra, porque, el «otro» es un enemigo que me puede atacar.



Así es cómo vivía este niño las tensiones entre los padres. La representación de la familia con muñecos nos da una idea del daño que llevaba este niño dentro. Él es el del medio (esqueleto), mamá la muñeca con casco y lanza, y papá es el muñeco representado por un caballero medieval con espada y escudo.

Conclusión: «Si yo no veo que papá cede a mamá o mamá cede a papá, yo no voy a ceder». ¿Cómo puede el niño aprender a ceder en el patio a la hora de jugar si no tiene un modelo?



En casa, las peleas continuas entre los padres provocaban que este niño no se sintiera tranquilo, y la tensión interna se mostraba en ataques de ira de vez en cuando, que no eran más que la descarga de todo lo que llevaba acumulado de las peleas y desencuentros entre los padres. Los padres no se dan cuenta del grado de agresividad que vive el niño en casa y cómo le afecta a la hora de relacionarse con sus iguales en el patio del colegio.

-

11.4. Adolescentes, a caballo entre la infancia y la vida adulta

La adolescencia es el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años, en la que, a nivel biológico, la persona adquiere la capacidad para la reproducción sexual. Se trata de una de las etapas de transición más importantes en la vida, que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios, de preparación para la vida adulta. Es la gran transición al mundo de los adultos, el momento de construir una identidad propia más independiente: poder cuestionar lo anterior, necesidad de realizar las cosas de otra manera, separarse de la familia de origen en gustos y maneras de hacer, juntarse a los de su generación, etc. Es el momento en el que se producen muchas experiencias de desarrollo en el ámbito emocional y social que van a permitir adquirir las aptitudes necesarias para establecer relaciones y asumir funciones adultas.

11.4.1. La adolescencia en una pincelada

Todas las transiciones, por definición, suponen un tiempo de incertidumbre, que se produce por la tensión entre lo que pertenece a la etapa que inevitablemente hay que dejar atrás y lo nuevo y desconocido que pertenece a la siguiente etapa. Es un momento de miedos e ilusiones, de desajustes y adaptaciones constantes. La revolución hormonal va de la mano de la revolución emocional y personal. En contra de lo que a veces nos pueda parecer, en realidad los adolescentes suelen tener exceso de contención en relación con lo que viven internamente. Se dan cuenta de su potencia de adulto, y perciben en su cuerpo y en su psique los cambios profundos en su ser, a la vez que toman conciencia a través de lo social de la importancia de su propia imagen. Es un momento de desorientación. Sienten la fuerza y posibilidades dentro de sí. Por un lado, quieren explorarlas, pero, por otro lado, les da miedo, no saben cómo gestionarse a sí mismos y se sienten atrapados en sus familias.

Así pues, no es extraño que la adolescencia sea vivida con dificultad, tanto por los propios adolescentes como por sus familias e incluso por la sociedad en general. Es el momento de la emancipación emocional o de la individuación, el proceso de transformación del yo a través de la vida en su necesidad de evolución. Es uno de esos momentos clave en que se muestra con más fuerza el movimiento esencial del que hablábamos en el capítulo 6, entre la necesidad de conservación –y de mantenerse dentro de la seguridad del sistema familiar– y la necesidad de expansión hacia la vida más allá de los patrones conocidos.

Un cierto nivel de conflicto, pues, durante la adolescencia no solamente es esperable, sino hasta cierto punto saludable. Si un

adolescente no cuestiona nada de lo vivido dentro de su sistema familiar y no tiene interés por encontrar otras maneras de hacer las cosas, en cierto nivel no está pudiendo dejar el lugar de donde viene. Esto sucede en el caso de los niños buenos y las niñas buenas, en el que algo de su potencial de expansión queda autorreprimido bajo la idealización o sumisión a los patrones familiares. Por tanto, el forcejeo entre mantenerse en lo establecido (por parte de los padres, sobre todo) y el hacer las cosas de otra forma (empuje de los adolescentes) está implícito. Si el adolescente no aprovecha su potencial para cuestionar lo que no funciona en su entorno social, se pierde una oportunidad para que la sociedad evolucione.

▪

Si el adolescente no «da guerra» en casa y no critica a sus padres…, ¡peligro! Algo no anda bien.

▪

Sin embargo, no hay dinámica de crecimiento que no entrañe ciertos riesgos. Y a los padres los riesgos les asustan tanto que tienden a pensar que su hijo o hija adolescente no va a sobrevivir a ellos sin su ayuda. Los padres temen que sus hijos e hijas caigan en el abuso de drogas, que tengan relaciones sexuales demasiado temprano con consecuencias emocionales y físicas no deseadas, o que puedan tener accidentes por conductas de riesgo de cualquier otro tipo. Es cierto, claro, que el adolescente no tiene aún la experiencia vital suficiente para conocerse cuando le pasa algo, y saber cómo regularse cuando pierde la calma. Un adolescente «no tiene historia» como persona adulta y se enfrenta por primera vez a situaciones que le cuesta comprender. Por un lado, esto conlleva riesgo, pero, por otro lado, estas experiencias son las que le proporcionan también la capacidad de abrirse a nuevas maneras de ver y vivir en el mundo. Está aprendiendo a relacionarse con el

autocontrol y la responsabilidad de decisiones propias que le afectan. Los chicos y chicas de estas edades viven mucho y con mucha intensidad el presente y el disfrute inmediato. Para ellos esperar un tiempo, pensar en el futuro, es difícil de imaginar. Por eso, si les dices «tranquilo, dentro de un mes o dos lo verás todo más claro» les parece una eternidad, y esperar «un año» les hace sentirse atrapados. Este momento de caos, al que contribuye el cóctel hormonal que se está produciendo en su interior, puede suponer un desajuste a nivel emocional, de creencias, de valores y de adaptación social, que a veces les resulta difícil superar por sí mismos si no tienen el apoyo que necesitan y del modo que lo necesitan.

La necesidad de crearse una identidad propia –más allá de «las normas, creencias y valores» de su familia– viene de la mano del propio impulso vital de expansión, que los lleva a buscar la compañía de los amigos, sus iguales, ante quienes se pueden sentir más ellos mismos que en la relación con los padres, que representan la autoridad, sus superiores. Sin embargo, el apoyo de los progenitores hasta el momento en que los hijos entran por completo en la vida adulta es imprescindible para ofrecer un contexto de seguridad adecuado a este mayor grado de autonomía. El problema para los padres es que cuando los hijos son pequeños se sienten en control, el hijo o hija está dentro de su mundo. En la adolescencia tienen que dar un apoyo muy diferente al apoyo que se da en la infancia, porque el mundo de sus hijos está ahora también fuera del de los padres, y ahí cuesta soltarles.

▪

Cuesta soltar el control para abrirles las puertas al mundo más grande.

▪

La experiencia trabajando con adolescentes en consulta nos confirma que muchas veces los chicos tienen una visión más clara que los propios padres de ciertas dinámicas familiares. En realidad, lo disfuncional muchas veces no tiene que ver con el adolescente, sino con los padres o con cómo los padres afrontan las dificultades relacionales, la incertidumbre, los duelos, el miedo al fracaso, etc. porque la autoestima de los padres está basada en el control de las situaciones. En consulta, si nos encontramos con algún caso en que los adolescentes están pudiendo ver aspectos sanos fuera de las dinámicas familiares no tan sanas, podemos ayudar a los chicos ayudando a los padres. Cuando esto no es posible –por ejemplo, con adolescentes en centros tutelados y en otros casos–, el trabajo principal será validar al adolescente, reforzar sus partes sanas y ayudarle a buscar apoyos donde realmente le sean útiles para forjar su camino aun en situaciones difíciles.

Los adolescentes a menudo ven con claridad la dinámica del problema de los adultos.

Por otro lado, conviene ser conscientes de que, durante la adolescencia, se abre también el deseo de comprender el mundo desde lo trascendente y espiritual, el sentido profundo de la vida y de la existencia. Esta apertura y sensibilidad supone tanto un potencial como una vulnerabilidad emocional, y es importante que encuentren referentes adultos equilibrados que los puedan acompañar en su búsqueda de principios y valores nuevos.

Esta mayor sensibilidad también puede empujar a algunos jóvenes a comportarse «como nunca lo habían hecho», como por ejemplo mostrar emociones como la rabia o la tristeza que nadie en casa muestra. Dicho de otro modo, al llegar la adolescencia su estado

interno les empuja a dejar de aguantar lo que sienten dentro (y que quizá no han expresado en la niñez) y a expresarlo a menudo con mucha intensidad. Muy frecuentemente en consulta nos vienen chicos o chicas «que han explotado» o que se han bloqueado «por no explotar».

A esto cabe añadir que la adolescencia es una etapa en la que se actualizan inconscientemente asuntos pendientes del sistema familiar incluso a nivel transgeneracional. Como hemos visto en anteriores capítulos, un chico o una chica pueden tener comportamientos inconscientes relacionados con personas que han tenido una aceptación difícil en la familia, incluso en generaciones anteriores. Muchos adolescentes pueden llegar a parecerse muchísimo y hablar o comportarse como aquel tío que todos critican o que está aislado y va a su aire, por ejemplo. Esta dimensión debe tenerse presente porque las influencias sistémicas transgeneracionales a veces son más difíciles de detectar con otras terapias y pueden aparecer en estos momentos de inestabilidad en el adolescente y en todo el sistema.

▪

Adolescencia sensible al mundo: abierta a lo trascendente y a lo sistémico.

▪

11.4.2. Orientando a padres desbordados o desorientados

A menudo sucede que el entorno familiar se ve superado por algunas de las nuevas conductas que el niño o la niña no tenían antes. Entonces, padre y madre tienden a reproducir patrones familiares vividos por ellos, que normalmente tienen que ver con sus propias limitaciones, dificultades mal gestionadas y traumas de su propia adolescencia. Dicho llanamente, los padres que tuvieron una adolescencia difícil o «que no la tuvieron» (o sea, que hicieron la transición con mucha represión interna) tienen más dificultad para acompañar la adolescencia de sus hijos e hijas. Aunque parezca increíble, muchos padres no se acuerdan de que ellos mismos también tuvieron conflictos con sus propios padres y de que esa época no fue tampoco un camino de rosas.

▪

Padre, madre, tú también fuiste adolescente, ¿te acuerdas?

▪

Hay muchas razones por las que los padres pueden haber olvidado su adolescencia. Es obvio que si fue muy conflictiva y dolorosa no quieran acordarse, y se borra muchas veces inconscientemente. Otras veces, los padres no sintieron conflicto con sus familias cuando fueron adolescentes, todo «les pareció bien». Si fueron niñas o niños «buenos», cuando sus hijos sí hacen lo que ellos no pudieron o no se permitieron hacer, se confunden. Les cuesta

empatizar con la lucha interna y no saben gestionar límites de manera flexible.

Sabemos que acompañar a nuestros hijos adolescentes no es tarea fácil, y lo que nos funcionaba cuando eran niños ya no nos resulta tan eficaz cuando son más mayores. Es necesario que la actitud de los padres cambie a medida que van creciendo. Hay que ajustar de nuevo el intercambio entre padres e hijos, porque ahora los adolescentes tienen más capacidades y eso les da más oportunidades y privilegios y, a la vez, más responsabilidad y obligaciones. Este nuevo equilibrio es fácil de comprender, pero es difícil llevarlo a la vida cotidiana.

A medida que crecen, los hijos necesitan padres diferentes. ¿Estás dispuesto a crecer con tu hijo e ir cambiando tu manera de ser padre o madre?

Caso: Nuestros hijos adolescentes nos insultan…, ¡y nosotros somos pacifistas!

Manuela acude a una sesión con muñecos para entender qué les pasa a sus hijos de 14 y 16 años debido a las faltas de respeto hacia el padre y hacia ella misma, pero sobre todo hacia el padre. Les llaman «idiotas», «hijos de puta», se niegan a realizar tareas en la casa, etc. La actitud irrespetuosa del menor es más escandalosa, aunque el mayor también la tiene, pero de manera más velada, como no felicitando a su padre por su cumpleaños, o exigiendo ciertos privilegios sin dar nada a cambio.

Manuela cuenta que, cuando los hijos les insultan, ella hace tiempo que decidió hacer como si nada, les dice muy calmada: «Me molesta cómo me hablas», y se da la vuelta y toma distancia. El padre de los chicos lleva años entristecido por la situación, siente que algo no hizo bien cuando eran pequeños, y no lo entiende, porque les ha dado todo. Últimamente ha llegado a la misma conclusión que Manuela: «Si tomo distancia y hago como si nada, no me afecta tanto y puedo vivir un poco en paz, dentro del caos familiar». Ambos progenitores toman una actitud pacifista y evitadora, ya que lo que más anhelan es «la paz en casa» y están saturados.



Le pido a Manuela que saque muñecos para entender cómo siente a su familia.

De izquierda a derecha: marido, hijo mayor, hijo menor y ella.

Hablamos sobre qué muñecos se parecen, me dice que los que llevan flores: ella y su hijo menor.

Después le pido que saque el enfado del hijo menor (saca el macarra) y también el del hijo mayor (saca el ninja).



Cuando miramos los muñecos vemos dos pacifistas entre dos muñecos que sacan enfado. Entonces pregunto:

Terapeuta: ¿Qué no estáis incluyendo vosotros y vuestros hijos sí?

Manuela: El enfado.

T: Y ¿qué te pasa a ti con el enfado?

M: Que no puedo, que no me merece la pena. Mi padre es así también, es siempre bondadoso con las personas que le tratan mal,

como sus hermanos, a él no le importa, no le merece la pena enfadarse.

T: Y ¿qué provoca en los demás?

M: Pues más enfado.

Vemos claramente que los hijos sacan enfado y que los padres se mantienen ahí como si no pasara nada. Eso desespera a los hijos, que arremeten con más fuerza.

Le pido a Manuela que saque su enfado… y saca la sirenita negra.

Manuela mueve su muñeca al incluir su enfado y la sitúa frente al enfado de los hijos, algo en ella se calma, corporalmente.

Me pregunta si su marido debe sacar también el enfado, le digo que primero es ella la que tiene que actuar, porque sus hijos están sacando y poniendo en evidencia lo que ni ella ni su marido son capaces de sacar. Como la persona que acude a consulta es la madre, solo vamos a poder mover el muñeco de la madre.



Ahora Manuela siente la imagen como más equilibrada. Luego me dice: «¿Sabes qué? Esto de sacar mi enfado ya me lo dijo un terapeuta familiar al que hemos acudido».

Hablamos de su muñeca, la geisha, es complaciente, está al servicio, pero no es tonta, tiene sentimientos también. Manuela siente la imagen más equilibrada ahora.

Todavía podríamos realizar más movimientos con los muñecos relacionados con la inclusión de sus emociones o con la inclusión del padre que –como ella– nunca se enfadaba, aunque ella le hablase mal o le hiciera desprecios…, o representarse a sí misma durante su adolescencia. Sin embargo, menos es más. Es importante priorizar la gestión de la rabia a nivel familiar. A lo largo de sesiones posteriores

fuimos realizando el trabajo personal para que fuera reconociendo sus emociones y poniendo límites de manera más efectiva.

Cuando de pequeños no aprendimos a gestionar límites (por ejemplo, porque nuestros padres eran «trozos de pan», después nos cuesta poner límites y a veces viene la siguiente generación a forzarnos para integrar lo que no pudimos de pequeños o adolescentes.

▪

Entonces, ¿cuál es el tipo de apoyo del adulto que necesita un adolescente? Ante todo, mucha paciencia. Se trata de comprender que lo que le sucede al adolescente es normal y que no hay que tomárselo como una afrenta personal. El adolescente necesita referentes, alguien que, además de certezas y normas rígidas (que es lo que suelen imponer algunos adultos a los adolescentes), tenga capacidad de escuchar sin dar soluciones y de reconocer sus incoherencias y asumir errores. Ante un adolescente en busca de su camino, no podemos dejar de plantearnos ciertas preguntas: «¿Qué tipo de adulto soy?», «¿Cómo gestiono yo mis propios momentos de incertidumbre?», «¿Qué adolescente fui?».

El adolescente que navega en su barco en aguas abiertas y desconocidas necesita un «adulto faro», que desde tierra firme ilumine donde hay rocas para que el barco pueda maniobrar. Pero el faro está en tierra firme. Algunos padres quieren ser el capitán de ese barco, otros quieren navegar todo el tiempo al lado, otros quieren seguirle desde un submarino, otros salen en mitad de la tormenta a remolcar el barco en dificultades… Efectivamente, ser faro es un trabajo muy difícil. Querríamos ahorrar o disminuir el dolor y resguardar a los hijos de la tormenta… ¡Y encima, como padres, nos sentimos acusados de ser la tormenta!

▪

Los padres han de ser faros en tierra firme.

▪

El único apoyo que va a dar seguridad al adolescente es darle mucho margen y, sobre todo, confiar en que va a poder crecer sin tanta ayuda por nuestra parte. Igual que en cada etapa de desarrollo: apoyo y confianza, por un lado, y límites de seguridad y protección, por otro… ¡pero no como si fueran niños!

Como adultos podemos, y muchas veces debemos, mostrar nuestros desacuerdos con el adolescente. No solo podemos estar en desacuerdo con las opiniones del adolescente, sino expresar que hay un trato que a veces nos daña. Pero, aunque ellos critiquen o desvaloricen a los padres, los padres no deben hacerlo con ellos. Lo importante es expresarse desde el respeto, sin menospreciar sus gustos, opiniones y comportamientos. Si nosotros, adultos, les insultamos cuando ellos nos insultan ¿qué les estamos aportando? Eso ya lo saben hacer ellos. Ellos están aprendiendo, ¡a los adultos se nos supone ventaja por experiencia vital! Como en cada una de las etapas evolutivas, necesitan flexibilidad por nuestra parte tanto como los límites que creamos necesarios, además de nuestro amor y respeto. Tenemos una bonita oportunidad para crecer también nosotros, los adultos, aprendiendo con ellos.

11.4.3. Los muñecos con adolescentes

Cuando atendemos a un adolescente en consulta, o incluso en el ámbito de la orientación escolar o en servicios sociales, los muñecos pueden ser grandes aliados para valorar la situación más allá de lo que cuentan los padres o incluso de lo que está dispuesto a contar el joven. Ciertamente, el uso de muñecos en niños, en adolescentes y en adultos es diferente. Desde el punto de vista del terapeuta, podríamos decir que con niños los muñecos nos ayudan a comunicarnos con ellos en un lenguaje común, el juego, y así podemos entender más fácilmente lo que viven internamente. Con adultos, la imagen nos hace de puente para acceder desde lo cognitivo a lo emocional y hacer aflorar lo más inconsciente; nos sirve para ayudar a que la persona pueda salir «de la historia que se cuenta» para contactar con lo muy íntimo, que a veces está oculto a uno mismo, y ampliar la mirada. Con adolescentes, en cambio, los muñecos nos sirven para crear con ellos un espacio de complicidad, una especie de excusa que les ayude a abrirse y, en muchos casos, a poner orden en su caos interno.

Cuando proponemos a los adolescentes los muñecos, sobre todo si los combinamos con caja de arena, increíblemente entran a trabajar en sí mismos de una manera muy profunda. Usar los muñecos en la tabla con ellos nos sirve para analizar situaciones sociales a las que se enfrentan y comprender las emociones que les provocan (a menudo contradictorias). Por otro lado, los muñecos nos muestran rápidamente cómo se sitúan ellos respecto a su familia, en especial cuando ocurre algún cambio, ya sea externo o interno.

A veces, los adolescentes se sienten un poco intimidados por los muñecos porque les parece que es un juego de niños, y esto puede conllevar que no sean muy colaboradores. La mejor manera de

presentar con ellos el trabajo es contarles que en terapia los muñecos son una técnica para adultos (lo que es bastante cierto) pero que podemos probarla con él o ella y si no funciona lo dejamos. ¡Nada mejor que un reto para sintonizar con un adolescente! En cualquier caso, por nuestra experiencia, los chavales no suelen ofrecer demasiada resistencia una vez hecha esta introducción y mucho menos cuando tienen un buen vínculo con el terapeuta.

Cualquier intervención terapéutica con un adolescente pasa, en primer lugar, por asegurar un buen vínculo y garantizar total confidencialidad. Debemos ser claros desde un principio de cuál es el objetivo del trabajo, contar con su colaboración y disposición y asegurarles que lo que se trate en las sesiones no se va a comentar con los padres, sino que puede servir para ayudar a los padres a que entiendan mejor lo que él o ella necesita, sin necesidad de desvelar el contenido de lo hablado en las sesiones. Nosotras siempre ponemos y explicitamos la salvaguarda de que esto será siempre así, a excepción de cualquier cosa que creamos que puede significar un riesgo grave para su salud o su vida. Esta salvaguarda, que no es necesario hacer siempre, pero que en algunas situaciones puede ser importante, también funciona para hacerle ver que se le toma en serio y que nuestra función es, ante todo, ayudarle y protegerle. Desde nuestro punto de vista terapéutico, es cuestión de tratarles como adultos sin dejar de protegerles, pero desde un espacio más amplio que el utilizado con los niños.

Con adolescentes podemos usar los muñecos de forma parecida a como lo hacemos con los adultos, aunque con algunas particularidades. Quizá la diferencia principal está en el ritmo. En general, los adolescentes son muy rápidos (todo su organismo está acelerado) y mucho más intuitivos que los adultos. Ellos captan con facilidad todos los conceptos e imágenes porque sus estructuras defensivas de carácter no están todavía sólidamente arraigadas. Al trabajar con los muñecos, esto significa que no nos podemos «entretener» en largas exploraciones de la tabla.

Frecuentemente, con adolescentes vamos a recurrir a los muñecos para mostrar mediante imágenes conceptos que ellos necesitan conocer y que rápidamente van a comprender (función explicativa de la herramienta). Se trata de un apoyo visual tanto para que el terapeuta «explique» algo como para que el adolescente «narre» alguna situación vivida o cómo se siente por dentro.

Puesto que en estas edades chicos y chicas necesitan hablar mucho y entender el mundo, a menudo en terapia hablan de conceptos abstractos, de valores. Les podemos proponer que pongan un ejemplo y que representen una situación concreta con los muñecos. Ellos empiezan, y nosotros como terapeutas vamos interviniendo también con otras opciones de resolución. Es algo similar al juego en etapas infantiles, pero con contenido más cognitivo, ayudando al adolescente a poner palabras que expliquen lo que les pasa «a los muñecos» en la situación concreta representada.

▪

Hay que explicarse en concreto y con los muñecos, sin entretenerse en la exploración.

▪

Puesto que los adolescentes viven internamente con intensidad los extremos y emociones y los viven «a la vez», podemos proponerles representar con muñecos sus polaridades. Hemos de tener en cuenta, no obstante, que para la integración de la polaridad no podemos recurrir a aprendizajes del pasado porque aún no tienen historia, justo la están comenzando: primeras traiciones, primeras incomprensiones, rechazos, decepciones, etc. Podemos representar sus conflictos internos con muñecos que representen los dos opuestos, por ejemplo, un muñeco para la parte que «siente pena por sus padres» y otro para la parte que dice «que se fastidien». Se

trata de que pueda mirarlos a ambos separadamente y con calma, escuchando sus razones y necesidades. ¡Sin olvidar siempre un muñeco para el «yo integrador»!, que es mucho más que la suma de esas dos partes. (Ver caso: «Mi lado malo, mi lado bueno», capítulo 6).

A la hora de mirar lo que sucede, el momento de explorar conjuntamente y valorar, sin mover muñecos, podemos confiar en su capacidad para entender. En el momento de intervenir para promover un cambio (mover algún muñeco), hemos de tener en cuenta que su nivel de fragilidad es mayor que el de un adulto, pero no tanto como el de un niño y que su responsabilidad y capacidad de decisión es menor que la de los padres. Con los muñecos sobre la tabla es más fácil poder mostrarle las dinámicas, las consecuencias, los riesgos y el lugar seguro, así como definir quién es responsable de qué.

▪

Los primeros capítulos de la vida adulta: los conflictos internos en dos muñecos y el yo integrador.

▪

▪

Caso: La rescatadora que no puede más

Una madre trae a terapia a su hija, Gloria, de 14 años, una niña insegura y cerrada, que últimamente está especialmente huraña. La madre dice: «Todo iba bien y hace un par de meses ha entrado en colapso, creo que es debido a que tengo una nueva pareja. Es como si me castigara con su silencio o contestando solo con monosílabos a mis preguntas».

Los padres de Gloria se separaron cuando ella tenía 7 años. Ahora Gloria vive casi siempre con la madre, aunque pasa fines de semana alternos con el padre, con quien tiene buena relación. Hago dos sesiones iniciales con la madre, que se siente perdida e impotente, y percibo que madre e hija están muy unidas.

En la primera sesión con Gloria, nada más entrar y sentarse en el suelo (con niños y adolescentes trabajo sin mesas ni sillas) rompe a llorar, sin apenas poder hablar. En las dos primeras sesiones Gloria va contando y llorando, dice que siente que tenía mucha tensión y que ha sacado un tapón. Cuenta que está triste por la separación de sus padres (¡siete años después!) y que ve siempre la imagen de su padre yéndose con las maletas.

Es como si ahora pudiera mirar su infancia y dejar salir el dolor que ha estado guardando muchos años.

Cuando en la tercera sesión le pido a Gloria que ponga a su familia con muñecos, pone estos tres. Ella es la muñeca en el centro. Cuando le pregunto de qué va vestida, ella dice que es una rescatadora.



Terapeuta: ¿Qué hace esta rescatadora? ¿A quién rescata?

Gloria: A mi madre, para que no la dañen. Es que, si ella se hunde, me hundo yo, que vivo con ella.

T: ¿Quién podría dañar o hundir a esta muñeca? (señalando a la muñeca de la madre).

G: Mi madre tiene un novio que no me gusta. No es por él, pero es que ella es muy dependiente, hace todo lo que él dice. Incluso ha cambiado algunas cosas de la casa porque a él no le gustaban.

T: ¿Y cómo se siente la rescatadora?

G: Que todo el rato tiene que estar vigilando.

T: Uf, qué cansado ¿no?

Aquí podemos ver claramente que la hija se siente muy unida a su madre. Así que decido explorar ya en esta sesión cuáles son los apoyos de la adolescente «fuera de la madre». Le pregunto en qué situaciones la rescatadora se puede quitar el uniforme del trabajo: «Cuando está de descanso, ¿qué hace?». Comenta que le gusta ir al instituto, salir con las amigas y que tiene una vecina que es muy buena gente, y que a veces merienda en su casa (esta niña está todas las tardes sola en casa porque la madre trabaja). Le pido que saque un muñeco para los estudios, para el grupo de amigas y otro para la vecina. Una vez colocados, le pregunto que, ahora mismo, si se quitara el uniforme, a qué muñeca le gustaría acercarse. Y le digo que puede hacerlo. Lo curioso es que le cuesta decidirse: «Me voy al instituto…, bueno, no, que ahora está cerrado… Me voy a casa de Lola». Y cuando mueve la muñeca vuelve atrás de nuevo y dice que a lo mejor no está hoy, y que su madre le dice que no debe molestarla tanto.

Este ir y retroceder, arrancar y parar (que muestra también en su trazo cuando dibuja) tiene que ver con la dificultad para seguir el impulso. Es el impulso vital de la adolescencia (expansión) y la fidelidad y miedo de contradecir a la madre que la frena (contracción).

En posteriores sesiones trabajamos para reforzar el yo con diferentes técnicas: lo que le gusta y no le gusta, lo que quiere hacer, el «soy/no soy», etc.

▪

Otro caso especialmente impactante es el de Víctor, que estaba haciendo una identificación no consciente con su padre. Sin saber cómo lo hacía, se estaba impidiendo salir adelante: mal con los estudios, sin ganas de salir con los amigos, etc. Quedó claramente reflejado cuando hizo una caja de arena durante una sesión.

.

Caso: Mi castillo es mi prisión

Víctor tiene 14 años y viene a consulta porque su madre está desesperada: en el instituto cada vez suspende más asignaturas y en casa no habla. La madre cuenta que cuando le pregunta directamente sobre qué le pasa, él responde: «Todo bien mamá, estoy en ello». En los últimos meses ha tenido un profesor particular en casa y, aunque Víctor se llevan bien con él, sus notas en el instituto no han mejorado. Sin embargo, el profesor particular dice que trabaja bien, que no entiende por qué no puede luego expresar en los exámenes todo lo que aprende, sobre todo en matemáticas y en análisis sintáctico de frases en lengua.

Víctor dice que en los exámenes se bloquea, empieza a decirse a sí mismo frases como: «Yo me esfuerzo mucho, pero no llego, debe ser que algo anda mal en mí, como si tuviera una tara».

En las primeras sesiones habla poco, le noto muy cerrado, contenido. Le propongo crear un mundo, el que él quiera, en la caja de arena. Lo toma muy en serio, se mete de lleno, se toma su tiempo. Crea este mundo y me cuenta al terminar:



Víctor: Este hombre joven vive en su castillo, a las afueras de la ciudad, pero cerca porque baja todos los días con su cochazo a trabajar, pero luego sube a su casa-castillo, que está en el campo, en una zona muy extensa y bonita, tiene buenas vistas. Vive con su perro, que es su amigo, se llevan muy bien y no necesitan a nadie más, está tranquilo, su vida es calmada y gana mucho dinero.

T: ¿Es feliz así?

V: Feliz, feliz no es, pero vive bien, tranquilo.

Luego se da cuenta de que falta un tejado a su castillo, detrás de las torres de entrada, y le pone un folio encima de los palos de helado.



Cuando veo la imagen terminada, me impresiona mucho, porque la escena refleja perfectamente la situación del padre que me había contado la madre. El padre de Víctor es de otro país, vino a España por trabajo y conoció a la madre de Víctor. Tuvieron tres hijos varones, pero la convivencia era cada vez más difícil. El padre de Víctor perdió su trabajo y le costaba mucho encontrar otro o que los empleos que le ofrecían le durasen. Cada vez salía más entre semana y bebía. Los padres terminaron separándose. La madre se ocupó de los hijos mientras el padre intentaba buscar una manera de

vivir: tuvo una nueva pareja, se metió en varios asuntos difíciles y finalmente terminó en prisión.

Actualmente, el padre sigue en prisión, pero dentro de unos meses está prevista su salida. Ninguno de los hijos quiere hablar con él por teléfono. Víctor lo sabe y teme que se quiera poner en contacto con él.

Curiosamente, Víctor ha creado un mundo donde un hombre está en un castillo, aislado de la ciudad, tranquilo. Cuando le pregunto si esa representación que ha creado en la caja de arena le recuerda a algo o a alguien me dice: «Este soy yo dentro de unos años, así me gustaría vivir».

Esta escena representa una vivencia interna que refleja también la situación del padre. La dificultad de Víctor de salir hacia adelante en sus propios proyectos es una especie de identificación inconsciente. Por tanto, el objetivo de la terapia será poder contar su propia historia y sus emociones, que no se atreve a compartir con ningún amigo ni con su madre por no preocuparla.

El trabajo de las sesiones siguientes lo enfocamos en que contara su historia a través de la línea de vida. En un papel grande le pedimos que pusiera arriba los hechos en relación con el contacto con su padre y su madre y abajo un dibujo de cómo se había sentido en cada momento.

Por otro lado, le pedimos a la madre un trabajo familiar sistémico que le sirviera a Víctor para encontrar más referentes masculinos: que enseñara a Víctor fotos de los hombres de su familia, los abuelos y tíos por parte de madre y de padre, los nombres, a qué se dedicaban, dónde nacieron, etc. Reconstruir la historia de su familia para poder sentir que él también forma parte de esta familia (y de este mundo), que no está aislado como muestra en la caja de arena.

Más adelante, cuando Víctor fue tomando fuerza y calma, confeccionamos un álbum familiar de fotos de sus padres antes de que se conocieran: sus ilusiones, lo que les gustaba hacer, etc. A

veces no nos damos cuenta de que nuestros padres fueron jóvenes un día y es muy interesante recuperar esa parte, sobre todo para un joven adolescente.

También trabajamos con la madre y el hijo en sesiones conjuntas para que la madre pudiera tomar conciencia de cómo se siente su hijo cada vez que ella le dice: «Si no estudias, vas a suspender otra vez». En estas sesiones ayudamos a que el chico pudiera salir de su «encierro» expresando frases como: «Cada vez que me dices eso me duele, no me ayudas, no me animas, déjalo ya…». A veces se nos olvida que lo más obvio y fácil es lo más potente.

Como hemos comentado, en la adolescencia se intensifican los conflictos de temas no resueltos a nivel familiar y, obviamente, se intensifican los conflictos emocionales también a nivel interno. Lo curioso del caso es que las familias a veces no se dan cuenta de estas relaciones entre las dinámicas familiares y los problemas de los hijos. En muchos casos los niños han aguantado ese conflicto dentro de sí «siendo niños buenos» o lo han «mostrado» externamente siendo «muy movidos» o con algunos problemas de aprendizaje o de relación en la escuela. De algún modo se han «hecho cargo» de sí mismos o de los problemas de los adultos «sin molestar» (ver el caso: «Corazón de horrores» en el capítulo 9) o molestando poco. Cuando llega la adolescencia a veces parece un «ahora o nunca» es como el punto de inflexión en el que se intenta con fuerza y a menudo inconscientemente limpiar todo lo pendiente. Por ello, el proceso terapéutico puede ayudar al adolescente a colocar las piezas y dar espacio a la expresión, de modo que la dificultad acabe siendo una gran oportunidad de crecimiento para el chico o la chica y para todo el sistema familiar. Los muñecos nos pueden servir para evaluar este proceso, mostrando el antes y el después como modo de recoger todo lo vivido y aprendido de sí mismos en los meses que haya durado el acompañamiento.

El siguiente ejemplo, un trabajo sencillo con muñecos, nos sirve para ver el cambio y sobre todo para que el adolescente, en este caso Berta, pueda verlo y apropiárselo también.

▪

Caso: Antes y después

Berta llega a consulta con 16 años porque se ha vuelto muy agresiva con la madre desde que esta ha cambiado de trabajo. A los 5 años sus padres se divorciaron y desde entonces vive con la madre. El padre volvió a casarse y tuvo otra familia, y ella ha mantenido todos estos años contacto con él en fines de semana alternos y periodos vacacionales. Durante un año de terapia, Berta ha podido ir elaborando su mundo emocional. Ahora, ya con 17 años, está terminando su proceso.

En este caso, utilizamos los muñecos para que pueda verse a sí misma antes y después del tiempo de terapia. Le pedimos que saque a una muñeca que la represente a «ella el día antes de iniciar terapia», a otra que la represente a «ella al final de la terapia» y una tercera para «ella siempre», el yo integrador.



Berta dice que al principio se sentía llena de fuego (izquierda de la foto, la muñeca morena lleva un vestido rojo con llamas amarillas). Que se sentía como un volcán, que necesitaba sacar todo lo que tenía dentro pero no sabía cómo. La muñeca «al final de la terapia» (derecha de la foto) está embarazada y lleva un vestido de flores y tiene el pelo rojo. Dice que ahora siente que el fuego lo tiene en la cabeza, que son muchos proyectos y ganas de hacer cosas, de vivir. La rescatadora, que la representa a «ella siempre», está mirando a la actual, porque le cuesta mirar a la del pasado, que en ese momento no veía salida de su angustia y rabia. Le ayudo a que coja a la muñeca rescatadora y mire de frente a la muñeca de hace un año, la que va vestida con fuego. Valido con el diálogo todo lo que ha podido hacer, con frases del tipo: «Fuiste muy valiente, lo hiciste muy bien. Fue importante que supieras compartir todo ese fuego que tenías

dentro (lo que fue sacando en terapia), porque guardarlo dentro te dañaba».

Entonces le sugiero que en otra tabla ponga cómo ella veía a sus padres al inicio de la terapia. Berta dice que su padre parece ir disfrazado, que no se le ve realmente mucho como es, y que su madre va vestida muy normal, juvenil, «parece una adolescente». Este comentario es relevante en este caso, ya que Berta, al inicio de terapia, se veía como igual a su madre, como si la madre fuese una amiga, es más, una amiga que en cualquier momento iba a necesitar que la ayudaran (a sí misma se veía y aún se ve un poco como «rescatadora» de la propia madre).



En cambio, veía al padre «como el malo de la película» (en sus propias palabras) y la madre muy inocente y víctima de la situación de separación. Berta añade: «Yo estaba a punto de explotar, con fuego dentro, con mucha necesidad de “vomitar”, de sacar». Durante las primeras sesiones apenas podía hablar, pero poco a poco fuimos elaborando y poniendo palabras a aquello que la hacía sufrir, lo que le había quedado por decir.

Cuando le propongo que ponga la imagen que tiene ahora de sus padres, curiosamente cambia el lugar del padre y la madre (ahora es el padre quien está a la derecha de la muñeca de Berta, como de apoyo).

En esta segunda imagen se ve cómo ha ido normalizando la figura del padre. El padre va muy trajeado (es un directivo en la vida real), muy normal, sin el disfraz raro. Berta dice que ahora le puede entender mejor. Explica que ahora siente a su madre (muñeca vestida para un espectáculo de teatro) diferente, que la ve «muy libre», como muy salvaje y que le gusta mucho. Ya no ve a la madre tan infantil, débil e inocente, sino más segura, y que lleva su vida sin estar condicionada por lo que había pasado.



▪

11.5. Recapitulando: conceptos clave para la práctica con menores

Cuando trabajamos con niños en terapia, hay que recordar lo siguiente:

Los niños expresan sus vivencias internas jugando.

Los niños no cuentan, hacen; ponen el cuerpo en acción.

En terapia, lo que con adultos se hace hablando, con niños se hace jugando.

Los niños mezclan todo tipo de juego, también los muñecos con otras cosas.

Hacer terapia con un niño siempre incluye trabajar juntamente con los padres (visión sistémica).

Lo que sana al niño en terapia es el vínculo. Al niño o la niña hay que ganárselo. Sin afecto no hay aprendizaje ni cambio.

La consulta es un espacio en el que el niño o la niña «puede ser él/ella», sin juicio.

La consulta es un espacio lleno de posibilidades y estímulos sensoriales y con límites de seguridad.

El/la terapeuta es un tipo de adulto nuevo para los niños; no es ni un padre, ni una madre, ni un maestro y con él o ella van a hacer cosas distintas a las que hacen en casa o en la escuela.

La manera de jugar del niño o la niña nos indica en qué momento evolutivo está y donde tiene lagunas.

El/la terapeuta traduce la lógica del niño para ampliarla a través del juego.

El/la terapeuta juega con el niño o la niña como un igual: primero imita al niño y luego hace cosas que el niño no está pudiendo hacer para facilitar el cambio.

El/la terapeuta ofrece opciones nuevas de juego, sin forzar, y espera a que el niño o niña esté preparado para tomar eso nuevo.

El/la terapeuta no «traduce» al niño su juego en relación con el problema por el que le traen a consulta. Solamente juega. El cambio

se traslada a casa o la escuela de manera espontánea cuando se puede dar en el juego.

Cuando los niños usan los muñecos en terapia, hay que saber lo siguiente:

Con los niños no vamos a explorar verbalmente una escena fija de muñecos (como hacemos con adultos), sino que vamos a observar su juego y jugar con ellos.

Jugar con muñecos en terapia infantil es inventar historias y poner voz a distintos personajes y roles de las historias y cuentos para ofrecer nuevas opciones a los personajes.

Con los muñecos y la caja de arena vamos a ir a lo más profundo de la comprensión que hace el niño o la niña de lo que está viviendo.

Con los muñecos en la casita podemos explorar la vivencia de las relaciones principales de afecto y los espacios familiares.

Con los muñecos en el barco podemos explorar cómo se está socializando el niño o la niña, principalmente en la escuela.

Y para usar muñecos con adolescentes, no podemos olvidar los siguiente:

Los adolescentes viven una explosión interna y necesitan «adultos faro».

Los adolescentes tienen una inmensa necesidad de hablar con un adulto diferente, que no les juzgue, ni les diga lo que tienen que hacer. Con los adolescentes somos todo oídos.

A los adolescentes hay que hablarles en su idioma y usarlo en terapia para que puedan expresarse y elaborar sus vivencias.

No hay que precipitarse en darles consejos. Cuando hay un buen vínculo los adolescentes necesitan que les des tu opinión, y te la piden.

Las técnicas con los adolescentes son diferentes que las que utilizamos con los niños y los adultos, hay que descubrir qué les gusta: escribir, dibujar, la música…

La caja de arena les ayuda a meterse profundamente en su psique.

Los adolescentes se pueden apoyar en los muñecos para explicar y concretar sus vivencias, ya sean interrelacionales o internas.

Los adolescentes son rápidos y no podemos explorar la imagen que crean con muñecos despacio y largamente, sino probar en la tabla el siguiente paso y pasar a otras técnicas más artísticas.

Los muñecos en la tabla les ayudan a clarificarse y a ubicarse en el ambiente que viven.

12. Muñecos en entornos profesionales

El trabajo en equipo es la capacidad de trabajar juntos hacia una visión común. La capacidad de dirigir los logros individuales hacia los objetivos de la organización. Es el combustible que permite que la gente normal logre resultados poco comunes.

ANDREW CARNEGIE

Intervenir en empresas u organizaciones como orientador o asesor supone estar al servicio del bienestar y equilibrio de un grupo con una misión común. En entornos profesionales no estamos ofreciendo ayuda a una persona y a su familia, sino que nuestra función es contribuir al mejor funcionamiento de la estructura para conseguir el objetivo común que aglutina a todas las personas en esa empresa u organización.

Esta primera apreciación no debe perderse de vista porque va a marcar el enfoque del trabajo y los límites del asesoramiento. Es evidente que los temas mal resueltos a nivel personal y familiar se proyectan a menudo en las relaciones profesionales y laborales. Sin embargo, como profesionales del asesoramiento para equipos debemos tener claro el ámbito en el que estamos actuando y definir bien el encuadre para no mezclar lo estrictamente profesional con lo personal.

El trabajo de asesoramiento en empresa puede ser de muy diversa índole: orientación de negocio, reorganización estructural, implantación de proyectos, gestión de procesos de cambio o fusiones, acompañamiento o coaching para directivos, etc. Los muñecos son una herramienta más que puede ser utilizada por el profesional con distintos objetivos y en distintos momentos:

En las primeras sesiones, ver y comprender mejor la demanda o el funcionamiento de la empresa (uso narrativo de los muñecos).

Recoger información intuitiva de dónde están los «puntos calientes» y si hay coherencia o no con la demanda explícita o el encargo.

Realizar un diagnóstico de la situación.

Visualizar distintos escenarios posibles en situaciones de cambio.

Representar un análisis de debilidades, fortalezas, amenazas y oportunidades (DAFO) o cualquier esquema gráfico (organigrama, proceso, etc.) en tres dimensiones y para probar cambios en el esquema.

Ver las diferentes visiones que tienen diferentes miembros o departamentos de una empresa u organización respecto a un tema.

Cuando la orientación se ofrece a equipos o grupos profesionales que no son propiamente empresas y que tienen como prioridad la salud y bienestar de las personas, por ejemplo, asociaciones u organizaciones sin ánimo de lucro o servicios de la administración pública, los muñecos son muy útiles también como herramienta de supervisión.

Independientemente del marco con el que trabaje cualquier orientador o asesor empresarial u organizacional, el trabajo con muñecos puede ser de mucha utilidad. Vamos a resaltar aquí algunos de los aspectos que deben tenerse en cuenta y que diferencian el trabajo en este ámbito de las intervenciones de tipo más relacional y terapéutico en el que nos hemos centrado hasta ahora.

12.1. Muñecos para el trabajo en equipos

Antes de empezar a sacar los muñecos en organizaciones empresariales, veamos los aspectos principales que diferencian el trabajo individual con clientes y sus familias del asesoramiento a equipos profesionales.

12.1.1. Priorizar la estructura a las relaciones

En primer lugar, la finalidad del asesoramiento es distinta. Cuando trabajamos individualmente en entorno psicoterapéutico, de salud o educativo nos basamos en los aspectos relacionales y emocionales para ayudar a la persona a encontrar su bienestar. En organizaciones vamos a trabajar con los objetivos y con la estructura para poder contribuir al equilibrio del conjunto de la empresa, puesto que esto es lo que se le solicita a un asesor.

▪

Vamos a trabajar con la estructura hacia el objetivo común.

▪

Por ello, en un entorno de orientación profesional es especialmente importante definir bien el encuadre: quién es el cliente y qué puesto ocupa en la organización, cuál es la demanda y quién va a estar presente en el trabajo. Sin un encuadre claro, nos podemos encontrar con dificultades importantes para desempeñar nuestra función de orientación. Podría darse, por ejemplo, que estemos trabajando para el cambio con personas que no tienen la responsabilidad ni los recursos para implementar ese cambio, o que no haya la claridad suficiente respecto a la tarea del asesor como para que se establezca el nivel de confianza necesario para trabajar con las personas. Para evitar toda esta confusión, es muy importante no perder la demanda de vista durante la intervención. El encargo debe ser claro y el profesional debe poder valorar si lo

acepta y en qué condiciones lo acepta para sentirse libre de realizar su trabajo.

▪

Encuadremos: priorizamos el conjunto respecto al individuo.

▪

Si vamos a asesorar a una organización, debemos conocer las tareas y las funciones que diferentes cargos y departamentos tienen que desempeñar dentro de la organización. El organigrama de la organización es el que define el cargo y funciones de cada miembro, así como las relaciones jerárquicas entre ellos. Las indefiniciones y malentendidos en el organigrama a menudo son parte central en la problemática para la que se requiere asesoramiento externo, aunque a veces no sea evidente para los responsables de la organización. Es precisamente centrar la intervención en las tareas y las funciones lo que va a vertebrar el trabajo en entorno profesional, separándolo de los aspectos personales, familiares y emocionales.

Si asesoramos a empresas y pretendemos trabajar con muñecos, debemos ser cautelosos e introducir las herramientas y los conceptos que vamos a utilizar. Es muy recomendable hacerlo de manera progresiva y con suficiente distancia emocional, teniendo en consideración que las personas quizá no están familiarizadas con contextos terapéuticos y cierto lenguaje más psicológico puede resultar inadecuado o amenazante. En entornos profesionales, el vínculo de confianza necesario para la colaboración ha de construirse en base a la profesionalidad empresarial. Para ello, nos será de gran utilidad familiarizarnos con el lenguaje de la organización y del sector y conocer la historia de la propia organización.

■

En empresa, profesionalidad: atención al organigrama, a las funciones y al lenguaje.

■

Al usar los muñecos dentro de una organización es especialmente importante escoger bien qué aspectos van a ser representados para no entrar en situaciones de exposición emocional de las personas que vayan a participar en el trabajo. Así, si usamos muñecos que representen a las personas del equipo, por ejemplo, habrá más exposición personal que si representamos conceptos abstractos o funciones: el objetivo de ventas, la decisión del director, la carga de trabajo del departamento de facturación, etc. Otra manera de poner distancia emocional es usar un único muñeco para un conjunto de personas: los trabajadores, los clientes, los partidarios del proyecto, etc. Al utilizar elementos abstractos o representaciones personales colectivas estamos configurando imágenes que tienen que ver con la estructura del problema, no con las relaciones y emociones que se evidencian cuando proponemos muñecos para personas concretas. No podemos olvidar que el primer objetivo de la empresa no es cuidar de las relaciones entre las personas sino conseguir un objetivo económico, aunque a veces ambas cosas puedan coexistir en una organización determinada, y además sea deseable y positivo.

■

Muñecos para representar conceptos y colectivos, no personas concretas.

■

Aquí vale la pena señalar que las organizaciones sin ánimo de lucro o con fines sociales tienen una especie de doble estructura, puesto que por un lado existen unos fines relacionales y de bienestar para las personas y por otro tienen una finalidad de supervivencia económica. Esta dualidad genera a veces tensiones añadidas.

Como orientadores de empresa utilizaremos los muñecos tanto para hacer una valoración o diagnóstico de la situación sobre la que se nos consulta como para facilitar algún tipo de intervención u orientar la implementación de un cambio. Podemos visualizar cómo está funcionando un proceso de producción y, por ejemplo, detectar dónde hay fugas de energía o de información. O bien, cómo se sentirá un equipo ante algún nuevo proyecto o cambio estructural, como por ejemplo lanzar un nuevo producto para que tenga éxito de ventas, preparar a determinado grupo dentro de la empresa para nuevas condiciones de producción, entrenar un equipo comercial, etc.

-

Caso: Empresa que compra, empresa que vende

El director general de una empresa de unos 200 trabajadores que ofrece servicios a nivel estatal quiere tener una visión amplia de su situación en relación con otra empresa del sector con el fin de negociar una posible compra.

Las negociaciones están en una fase muy incipiente, en la que el director (el cliente del asesoramiento, en este caso) y la propietaria de la otra empresa han tenido solo contactos informales y se ha dejado entrever la posibilidad de compra-venta. La empresa cliente se expande a través de compra de otras empresas del sector, lo que ya ha sucedido en nueve ocasiones en los últimos cuatro años. Esta política de crecimiento ha llevado a la empresa a doblar la facturación y mejorar sus beneficios a través de la estrategia de optimizar costes de estructura y ampliar la zona geográfica donde ofrece sus servicios. En este caso, las preocupaciones del cliente tienen que ver con el tamaño de la nueva empresa (es una empresa de muchos trabajadores, que supondría aumentar la plantilla actual en un 50 %) y con una cultura de empresa personalista muy distinta a la de la empresa del cliente. Además, la nueva empresa tiene buena reputación en el sector y cualquier paso en falso en las negociaciones podría perjudicar a la del cliente. El objetivo de la sesión de asesoramiento es ver qué aspectos son delicados o relevantes para poder empezar las negociaciones con buen pie.

Después de hablar un largo rato sobre la empresa compradora y los procesos de compra de empresas, y un poco sobre la empresa vendedora (de la que aún hay poca información), sugiero al cliente que saque dos muñecos, uno para su empresa y otro para la empresa en posible venta. Vamos a explorar e ir añadiendo después otros muñecos que representen los distintos aspectos que pueden

preocupar o necesitar consideración. Aquí enfatizamos que no pedimos que elija muñecos que les representen a él y a la otra empresaria, sino a la empresa en conjunto (elementos abstractos para no personalizar y centrarnos en lo funcional en lugar de lo relacional).

Me llama la atención que saque a dos mujeres. El equilibrio entre aspectos masculinos y femeninos tiene relevancia en este caso, puesto que al inicio el cliente me comenta que la propietaria de la empresa es una institución en su región y muy conocida en el sector, ya que se trata de una mujer carismática que ha sabido hacerse un hueco en un sector muy masculinizado. Lo primero que exploramos es lo que sugieren estas dos muñecas tan distintas. El cliente dice que la muñeca que representa la nueva empresa es como una reina antigua (por la ropa y zapatos dorados), mientras que la que representa a su empresa es más juvenil y dinámica, una practicante de artes marciales. Le pregunto en qué le hace pensar un arte marcial y dice que en «flexibilidad y control». También dice que las dos muñecas, aun siendo tan distintas, están bastante cerca y se miran bien.



Le pregunto sobre qué aspectos le interesan de la nueva empresa para tener en cuenta en la negociación y la posible fusión. Me comenta que la parte financiera no le interesa porque puede pedir informes, que le preocupa más el departamento comercial y la dirección de operaciones, que son quienes organizan y ejecutan el servicio. Desde el principio, el cliente está interesado en conocer cómo son las relaciones entre personas en la nueva empresa, considera que los recursos humanos son clave para una buena adaptación conjunta de dos empresas que tienen que colaborar. Desde su filosofía empresarial, se trata de que la nueva empresa no sea absorbida por la suya y se adapte a ella, sino que tenga bastante autonomía y aporte, no solo volumen de negocio, sino también valor al conjunto, en forma de conocimientos del sector y del terreno.

Al poner al equipo comercial y a la dirección de operaciones, el cliente remarca que el muñeco de la parte comercial se ve joven y dinámico (con el brazo hacia adelante) y el otro se ve más serio y firme, con muchos «recursos» (por los bolsillos). Este cliente va dando sus propios significados a medida que observa los detalles de los muñecos. Le pregunto dónde miran los muñecos y se da cuenta de que el comercial mira hacia la empresa del cliente y el de operaciones mira hacia fuera del conjunto, y «parece estar preocupado por algo, prudente o receloso». También le ofrezco mi impresión personal de que esos hombres parecen dos guardaespaldas de la reina, por el lugar donde los ha colocado.



Le propongo ahora añadir también los aspectos de su empresa que cree que tienen relevancia en esta negociación de compra. Elige y coloca en forma de semicírculo (de izquierda a derecha en la imagen) a la dirección comercial, la dirección de operaciones (es decir, cómo se lleva a cabo el servicio) y la dirección técnica (responsable de la visión estratégica que coordina la investigación y desarrollo de nuevos productos).



El cliente enseguida destaca que mirando a su empresa se ve más un trabajo de equipo que en la otra. En el juego de miradas, llama mucho la atención que la dirección comercial de su empresa («divertida, libre e informal») mira al operativo de la nueva empresa, y que la operativa de su empresa mira al comercial de la nueva

empresa. Le pregunto si para él tiene sentido esa situación «cruzada» y me comenta que tiene lógica que sea así en el caso de coordinación de equipos distintos. Por un lado, porque los comerciales tienen que saber si se pueden fiar de sus nuevos técnicos para vender los servicios. Por otro lado, los operativos siempre desconfían de que los nuevos comerciales vayan a vender cosas que ellos no pueden hacer. Dice que la imagen la ve bien equilibrada, pese a las diferencias.

Entre otras cosas señalizo que su empresa tiene muchos muñecos femeninos (incluso una mujer guerrera) y que la otra tiene aspectos representados masculinos. Dice que su sector está muy masculinizado y que la empresa que él representa rompe un poco con algunos esquemas, que por ejemplo está muy preocupada por el cuidado del medio ambiente (la función de cuidar del entorno y la comunidad es arquetípicamente femenina), lo que es novedoso en un sector de servicios relacionado con productos químicos que tradicionalmente son nocivos para el medioambiente. También comenta que el hecho de que la dirección técnica le observe a él le hace sentir que es un buen apoyo para la empresa en las negociaciones, que vigila la empresa mientras él se concentra en la empresa nueva para la negoción.



Le hago poner atención en la sola fuga de la configuración. Esto suele indicar aspectos que se están excluyendo, y es muy importante verlo y, si es posible, identificar lo que puede ser. Le sugiero que ponga un muñeco en ese punto de la mirada de la dirección de operaciones de la nueva empresa, sin saber aún qué puede ser.

Curiosamente elije el niño payaso y lo pone sentado al borde de la tabla mirando hacia afuera. Le pregunto si se le ocurre algo sin mucha importancia (muñeco pequeño) pero que «divierte». También puede ser algo ajeno a la empresa, por ejemplo, en relación con el entorno social y cultural, que afecta a esa empresa particular, quizá del entorno en el que esta empresa está ubicada. «Bueno, allí existen unos carnavales que marcan mucho la economía de la

región… No sé si puede que tengan cierto impacto allí en relación con algunos servicios que ellos ofrecen y nuestra empresa aquí no».

Para terminar, le pido que elija un muñeco que le represente a él (solo al final sacamos un representante personal, para evitar entrar de inicio en lo personal-relacional). El lugar que elige para colocarse le permite ver casi todo… a excepción, justamente, del pequeño payaso. Remarco: «Como director, tú no ves el payaso. Tu dirección comercial mira a la dirección de operaciones de la nueva empresa, y es esta la que mira al payaso. Además, la dirección técnica mira a tu empresa, que tú ves poco desde esta posición, porque ves más a la nueva empresa».



En este caso, el cliente de asesoramiento queda satisfecho de toda la información recogida con esta técnica en esta sesión de poco más de una hora. En particular, le llama la atención todo lo que ha podido ver incluso en una fase del proceso de compra muy temprana, en la que él dispone aún de muy poca información objetiva. Esta visión le permite augurar buenas posibilidades para la compra y detectar dónde poner la atención para la negociación.

-

El trabajo en empresa es un trabajo en el que se prioriza ver y entender (no tanto sentir), por el propio encuadre de la intervención de asesoramiento. A menudo se trata sobre todo de enfocar lo que en un primer momento no se ve para poder valorar de forma más ajustada una situación determinada, realizar un diagnóstico antes de tomar decisiones o decidir el tipo de acción más adecuada para la intervención.

12.1.2. Los principios sistémicos en sistemas profesionales

Si vamos a hacer una intervención en la que moveremos muñecos, además de todos los aspectos mencionados, debemos tener en cuenta los principios sistémicos, pero aplicados de un modo particular. En entornos profesionales, los principios sistémicos de integrar, ordenar y equilibrar han de contextualizarse y adaptarse a un sistema que tiene un objetivo de rendimiento económico o que cubre una necesidad social.

▪

En entorno profesional, contextualicemos los principios sistémicos.

▪

Veamos, principio a principio, algunas de estas particularidades.

Integrar en organizaciones

Cuando trabajamos con personas en un entorno relacionado con la salud, hay que tener siempre presente la influencia de la familia, tal como hemos visto. El principio de integración en una familia es simple y claro: todos los miembros están incluidos simplemente por nacimiento, y los roles dentro de la familia son fijos y para siempre (el padre será siempre el padre). En cambio, en una organización, la integración tiene matices importantes. El más relevante, es que la pertenencia está condicionada por contrato a la supervivencia de la organización y de su objetivo. La continuidad de la empresa es prioritaria respecto al individuo. En una organización todos sus miembros deben ser incluidos y tenidos en cuenta, siempre y cuando colaboren en la consecución del objetivo común. Cuando en una organización una persona no contribuye a su supervivencia, pierde el derecho a ser incluida y, de hecho, tiene que ser apartada para garantizar que la empresa siga adelante.

En la empresa, hay distintas maneras de incluir personas y aspectos para su buen funcionamiento. En una empresa, todos los que en algún momento formaron parte del sistema en el pasado también han de ser incluidos a través del respeto y mediante el reconocimiento por sus contribuciones. También deben integrarse los valores y los propósitos principales sobre los que se construyó la organización en sus inicios, pese a que puedan haber cambiado con el paso del tiempo. Aunque en el momento actual la organización mire hacia el futuro, el peso de las dinámicas de su pasado no se puede ignorar. Romper con el respeto o el reconocimiento a los miembros del sistema pondrá en marcha situaciones que alejan a la organización de su equilibrio. En este sentido, esta inclusión secuencial de todo lo sucedido a lo largo del tiempo es una manera de respetar también el principio de orden.

■

En organizaciones, incluyamos a todos los que estuvieron y a los que están, por sus contribuciones al objetivo común.

▪

En una configuración con muñecos podemos ver sobre la tabla si falta algo y añadirlo. Puede ser algo o alguien del pasado cuyas contribuciones no están siendo reconocidas: alguna persona, un proyecto olvidado, el papel de los fundadores, la contribución de las mujeres, etc. Puede ser también que no se esté teniendo en cuenta algo o alguien en el momento actual: algún departamento no reconocido, algunas funciones, algún sobreesfuerzo individual o colectivo que va más allá de las condiciones del contrato, etc.

▪

Caso: ¡Yo no les he hecho nada!

Una persona llega a un entorno laboral nuevo y, no sabe por qué, se siente desplazada, no consigue integrarse, siente que no la miran ni hacen por verla. «No lo entiendo» dice: «¡Yo no les he hecho nada!».

Al llegar a la consulta a pedir ayuda le propongo representar su situación con muñecos. Le pido que saque un muñeco para ella y varios para sus compañeros de trabajo más cercanos y que los coloque en la tabla giratoria como lo sienta por dentro. Los coloca como están en la imagen.



La clienta se representa a sí misma con la muñeca de color verde, a la izquierda de la foto. Cuando le pregunto cuál es su impresión inicial sobre la imagen responde: «Están a otra cosa… No están por mí», aludiendo a que miran todos hacia otro lugar que no es ella, porque: «Aunque esté delante de ellos no me ven».

Esta puede ser una primera aproximación al caso.

Después de explorar la imagen, le pido que saque un muñeco para representar lo que están mirando sus compañeros, y sacando a la muñeca amarilla que está sentada.

Cuando le pregunto sobre esa muñeca, cómo está, de qué color es y a quién cree que representa, me habla de la persona a la que ella ha

sustituido en el cargo de gerente. Esta anterior gerente fue despedida porque se saltaba algunas normas internas de la empresa. Esa persona era apreciada por todos porque les concedía «licencias», como días libres cuando lo necesitaban o ajustar horarios para asuntos familiares.



Vemos que la consultante en unos pocos minutos pudo representar la situación que vive en la oficina y entender por qué sus compañeros no la pueden ver todavía. En el momento actual, la atención de estos está centrada en otro lugar, concretamente otra persona a la que ella sustituye. La consultante necesita encontrar maneras de incluir y reconocer lo que esta persona significa para sus compañeros para poder ocupar su lugar de gerente.

-

Las siguientes ideas pueden tenerse en cuenta para ver si hay exclusiones e integrar:

¿Cada persona está siendo valorada por la función encomendada?

¿Se está teniendo en cuenta la contribución de todos los departamentos?

¿Alguien o algún equipo está realizando un sobreesfuerzo?

¿Tienen un lugar los fundadores?

¿Qué no se está contando en el relato? ¿Hay silencios, tabúes o exclusiones verbales?

Para integrar elementos excluidos con muñecos, consideraremos las

siguientes acciones:

Representar las funciones y tareas de los distintos departamentos con muñecos.

Añadir muñecos para las contribuciones al objetivo de cada departamento.

Añadir muñecos para los proyectos/productos que salieron adelante y también los que no.

Añadir muñecos para personas que han sido sustituidas.

Añadir muñecos para los clientes (¡increíblemente, a veces se olvidan!).

Ordenar en organizaciones

El principio de orden en un sistema familiar es mucho más simple que en un sistema empresarial, porque se restringe al orden puramente cronológico: los que nacieron antes cuidan de los que vinieron después para que tengan éxito. En una organización, en cambio, hay que contemplar otros aspectos del orden que son tanto o más importantes que el cronológico.

Primero, existe un orden en base al organigrama funcional, los cargos dentro de la empresa. Todo equipo humano se estructura mediante un sistema de jerarquías en función de los objetivos de la organización. El sistema se encuentra en armonía cuando las responsabilidades y las posiciones de cada cual son conocidas y están bien ajustadas. En las empresas y organizaciones, el orden jerárquico se representa en sus organigramas. Es muy conveniente que los miembros de una organización conozcan el organigrama para así saber cuál es su lugar y ocuparlo; saber también qué lugar ocupan los otros y respetarlo. Si se producen desajustes jerárquicos aparecerán dinámicas negativas debido a que hay personas ocupándose de responsabilidades ajenas a su posición o desatendiendo las propias responsabilidades, lo que también genera desequilibrio (tercer principio sistémico). Entonces se generan luchas de poder y dinámicas de competitividad irrespetuosa. Cuando se detectan comentarios del tipo: «Yo soy mejor que fulanito», «Somos mejores que la competencia», «Ellos no hacen nada», podemos intuir que no se respeta este aspecto del orden que está relacionado con el cargo.

En una empresa u organización la dirección tiene prioridad, puesto que es el estamento en el punto más alto del organigrama. ¿Qué significa que tiene prioridad? Toda organización necesita una dirección comprometida con el conjunto, que asuma funciones y responsabilidades que afectan el rendimiento del proyecto general y su supervivencia. Los conflictos relacionales en las organizaciones, muchas veces tienen que ver con mitos del tipo «Todos somos iguales», que crean inseguridad y provocan discusiones

interminables entre los miembros de la organización sobre la manera de tomar las decisiones. El director es el último responsable y debe ser valorado por ello. En la misma línea, el responsable de la economía en una organización, es decir, de la supervivencia material del sistema, tiene prioridad sobre los demás cargos directivos.

Por otro lado, además, debe tenerse en cuenta el orden de antigüedad, la prevalencia. Siempre tiene prioridad sobre sus iguales aquel que llegó antes a la organización. Los que se incorporan, incluso si ostentan una jerarquía más alta en la organización, deben reconocer a los que estuvieron antes porque pueden beneficiarse y apoyarse en la experiencia de los que llevan más tiempo. En este sentido, merecen una especial referencia los fundadores de la organización, aunque ya no estén en activo en ella. Equivaldrían a los antepasados en un sistema familiar.

Y finalmente, entre iguales en cargo y con igual prevalencia, el orden se contempla también por edad. Es decir, para asegurarnos que se respeta el principio sistémico del orden, hay que tener en cuenta estas tres dimensiones: cargo, prevalencia y edad. Como vemos, ordenar en una organización no es tarea fácil.

▪

En organizaciones, ordenemos en tres niveles: jerarquía, antigüedad y edad.

▪

Estas son algunas de las cuestiones que hay que tener en cuenta para ver si hay orden:

¿Están claras las tareas y funciones de cada quién, el organigrama?

¿Quién responde ante quién o quién reporta a quién? ¿Los canales de comunicación están bien definidos y son claros y trasparentes? ¿Cómo se comunican a los implicados las decisiones y cambios?

¿Cada persona está realizando con profesionalidad la tarea encomendada por contrato?

¿Se está teniendo en cuenta la experiencia?

¿Todos conocen la historia de los fundadores y la empresa?

¿Quién está asumiendo qué responsabilidades? ¿Alguien asume de más y otros asumen de menos? ¿Los cargos asumen sus responsabilidades o las delegan?

¿Cómo se toman las decisiones?

¿Se respeta la mayor responsabilidad de la dirección?

Y estas son algunas ideas que pueden ayudar a ordenar con muñecos:

Representar el organigrama con muñecos.

Representar con muñecos el objetivo de la empresa u organización y los diferentes departamentos en relación con él.

Representar la historia de la empresa con muñecos en una línea del tiempo en relación con el tema de la demanda.

Ejemplo:

Un fabricante de material de construcción hace una demanda para organizar la empresa con el fin de incrementar las ventas, que en los últimos años parecen ir disminuyendo sin razones demasiado claras. Podemos poner parejas de muñecos en cada una de las etapas, desde atrás hacia adelante (atrás el origen, delante la situación actual): un muñeco que represente la empresa en esa etapa (o etapa de varios años) y un muñeco para las ventas en esa etapa y esos años. Esto permite ver otras crisis y cómo se superaron, o detectar similitudes entre épocas… Podemos ver información en los muñecos que quizá estaba oculta.

Equilibrar en organizaciones

También en una organización debe respetarse el principio de equilibrio entre dar y recibir. Todas las personas contribuyen al sistema con su trabajo y reciben de la organización un salario, un reconocimiento y unas oportunidades de desarrollo personal. Estos tres aspectos deben ponerse en la balanza del lado de los beneficios cuando alguien se queja de su trabajo.

El equilibrio entre lo que se da y lo que se obtiene crea un vínculo entre el trabajador y la organización. Como hemos dicho, las personas pertenecen al sistema profesional de manera limitada en el tiempo y siempre y cuando contribuyan al objetivo y la supervivencia de la organización, cumpliendo la tarea encomendada, regulada por contrato, con eficacia. Cuando alguien se incorpora a una organización como nuevo socio, empleado, colaborador, etc. busca un equilibrio entre lo que va a aportar y lo que va a recibir a cambio, aunque este equilibrio se busque de forma muchas veces inconsciente. Cuando este intercambio se deteriora se producen situaciones injustas en las que unas personas dan más de lo que reciben o reciben más de lo que dan. Es común pensar que este tipo de situaciones solo afectan a estas personas individualmente, pero no es así, sino que distorsionan gravemente el sistema en su conjunto. Como sabemos, si la balanza no está en equilibrio, el sistema intenta restablecerlo por sí mismo de maneras muy creativas, pero no siempre justas para los individuos ni beneficiosas para la organización.

Es especialmente importante –y a menudo no tenido en cuenta– reconocer el rendimiento para facilitar un buen equilibrio sano en el sistema. Cuando algún miembro de la organización hace algo extraordinario para ella, un esfuerzo más allá de sus funciones y obligaciones contractuales, tiene que recibir un reconocimiento especial por ello. De no ser así, puede ocurrir que el trabajador que realiza ese esfuerzo deje la empresa porque siente que su esfuerzo en beneficio de la organización no está siendo valorado. Frecuentemente, lo que sucede es que la persona no se va, pero

permanece frustrada y resentida, lo que perjudica tanto a la propia persona como a la organización.

■

En organizaciones, equilibramos las funciones y tareas con el salario, el reconocimiento y las oportunidades de desarrollo.

■

Algunas cuestiones que hay que tener en cuenta para ver si hay equilibrio:

¿Qué hay en cada plato de la balanza?

¿Se está reconociendo el esfuerzo extra?

¿Se están teniendo en cuenta las oportunidades de desarrollo del empleado?

¿Se cumplen las funciones encomendadas?

¿Están claras las demandas del puesto?

¿Se valoran las oportunidades de desarrollo que un puesto de trabajo ofrece a esa persona?

Algunas ideas que pueden ayudar a equilibrar con muñecos:

Representar las funciones y tareas de los departamentos o grupos de trabajadores con muñecos (respecto a un objetivo general o respecto a un proyecto particular).

Representar con muñecos los términos de acuerdos comerciales, poner en cada lado de los firmantes del acuerdo, los beneficios obtenidos.

Representar con muñecos las obligaciones de un puesto de trabajo a un lado y las contraprestaciones o beneficios en otro (lo que da y lo que recibe el empleado).

Representar con muñecos los diferentes conceptos profesionales básicos de la demanda y ver dónde se sitúan en la tabla: el salario, la tarea, el esfuerzo, las horas extras, las oportunidades de promoción, etc. Y, si es necesario, proponer una configuración simétrica en la tabla.

En conclusión, podemos decir que el trabajo con muñecos dentro de organizaciones tiene muchas particularidades y algunas diferencias con el trabajo en contexto terapéutico. Lo más importante es

encuadrar bien el alcance del encargo o demanda para no mezclar cuestiones personales (que están presentes) con asuntos estrictamente profesionales. A medida que el profesional que asesora se familiariza con la técnica puede ir creando formatos y propuestas que, en definitiva, sirvan para ver lo que está sucediendo y no solo hablar de ello. Las particularidades de los principios sistémicos en entornos empresariales deben ser tenidas en cuenta. De nuevo, lo más importante es poder ampliar la visión de la situación que quiere resolverse.

Los muñecos nos ayudan porque, como contenedores de conceptos, aspectos y elementos que son, pueden ser descritos para ser comprendidos y movidos (siempre que quien mueva tenga la responsabilidad para las decisiones que significan cambio) para testar escenarios posibles y prever las afectaciones de unos elementos con otros.

12.2. Muñecos para supervisión de casos profesionales

La supervisión es una necesidad básica de todas las personas que trabajan atendiendo a otras personas. Asesorar, acompañar o ayudar a otras personas desde el apoyo terapéutico, de salud, educativo o social es una tarea compleja y exigente. A menudo surgen dificultades y escollos en el desempeño profesional que son difíciles de superar sin ayuda externa: casos difíciles de atender, desgaste emocional, problemas de equipo, etc.

La supervisión es el análisis de la práctica de los profesionales desde una visión más externa, una metaposición. La supervisión a equipos y sus profesionales es la mirada diferente que puede aportar un consultor externo a la organización, una aportación que tiene algo de formación y algo también de apoyo profesional. No se trata de una supervisión en sentido de control y verificación de que la tarea se haga de forma eficiente (propia de otros entornos profesionales), sino que más bien se plantea como una reflexión conjunta cuyo objetivo es la mejora de la intervención y también el cuidado de los profesionales. La supervisión, tal como la entendemos nosotras, es un proceso que tiene un doble objetivo: revisar la práctica cotidiana de los profesionales contrastándola con el marco teórico de referencia y ofrecer apoyo a los profesionales.

Supervisar es analizar desde fuera la práctica profesional y dar apoyo a los profesionales.

Cuando supervisamos, necesariamente ponemos el foco en el profesional y en sus necesidades. Además de supervisar para que este pueda cumplir con la tarea encomendada de manera eficiente, contemplamos el espacio de supervisión como un espacio de apoyo y también de cuidado mutuo cuando se supervisa en equipo. Es un espacio donde poder descargar algunas tensiones, reconocer y retomar recursos personales y adquirir mayor claridad sobre aquello que sirve y aquello que interfiere en el proceso con algún paciente o con el propio equipo de intervención. En este sentido, la supervisión con muñecos nos sirve para poder «ver» literalmente el lugar en el que se está posicionando el profesional y encontrar un mejor lugar en el que pueda aportar su saber hacer con un menor coste físico y emocional.

Para poder acompañar como supervisores en este aspecto de cuidado físico y emocional, es importante conocer, además de detalles del caso, aspectos relacionados con el marco de trabajo de los supervisados. Es decir, saber cuáles son sus funciones, tareas, responsabilidades y condiciones contractuales. Esto es lo que encuadra, por ejemplo, el equilibrio entre lo que se da y lo que se recibe, que suele ser el talón de Aquiles de los profesionales de la ayuda que acuden a supervisión y también uno de los motivos principales del conocido burnout o estrés laboral.

Aunque hablamos de supervisión de casos en entorno de profesiones de ayuda, queremos mencionar que también en orientación empresarial o procesos de coaching hay que conocer bien el encuadre que regula la relación profesional, las condiciones de contrato y la descripción del puesto de trabajo. Sin tenerlo presente fácilmente se cae en desequilibrio. La relación entre costes y beneficios en el trabajo suele estar en el centro tanto de dinámicas de estrés como de las de desmotivación, situaciones que generan desgaste personal y que afectan la productividad.

12.2.1. Ampliar la mirada: supervisión técnica y relacional

Da un paso atrás y todo se ampliará espontáneamente.

Proverbio chino

Los muñecos son una herramienta excepcional porque permiten hacer supervisión en sentido casi literal. La palabra supervisión se deriva de los vocablos latinos super y visio, que significa «ver sobre», lo cual se traduce como mirar desde arriba una actividad. Es la mejor definición de lo que sucede cuando hacemos supervisión con muñecos, que podemos «ver sobre» los casos, mirar literalmente desde arriba los casos, representados con muñecos en una tabla o una mesa.

▪

Supervisión: mirar la representación de casos con muñecos desde arriba.

▪

El trabajo con muñecos en supervisión nos ayuda, sobre todo, a sacar a la luz mucha información inconsciente, ver aspectos que juegan algún papel en un caso determinado y que están pasando desapercibidos. Como ya sabemos, entre un profesional y su

paciente o cliente se crea un campo de información conjunto con información consciente y racional e información inconsciente de ambos. Lo que nos facilita la supervisión con muñecos es ver toda la información existente, incluso la parte que no ha salido a la superficie, y poder así utilizarla desde la conciencia para la gestión del caso que se supervisa. Diríamos que el supervisor o la supervisora usa su propio campo de información y de resonancia a través de la herramienta de los muñecos para que la persona supervisada pueda «ver» lo que hasta ahora no veía. La información que podemos captar supervisando con muñecos puede tener que ver con aspectos más técnicos del caso o con aspectos más emocionales y relacionales en juego entre el profesional y la persona a la que atiende.

Vamos a diferenciar dos aspectos básicos en toda supervisión profesional en el ámbito de las ciencias sociales y humanas: la supervisión técnica y la supervisión relacional. Ambas dimensiones pueden ser tratadas mediante el uso de muñecos.

Por supervisión técnica nos referimos a todo lo que tiene que ver con los conocimientos específicos relacionados con el desempeño de la labor profesional dentro de un determinado marco teórico. Esto incluye tanto el encuadre como los contenidos. Es decir, se supervisa si la práctica del profesional se ajusta a los objetivos de la intervención y a los conceptos teóricos propios del marco profesional de actuación. Así, la supervisión médica tendrá que ver con medicina y salud, la de los orientadores en escuela con educación y pedagogía, la de los psicólogos con la psicología y la terapia y la de los asesores de organizaciones con conceptos y objetivos empresariales. En otras palabras, se trata de ver si los casosse están resolviendo o acompañando bien en relación con el objetivo encomendado al profesional, teniendo en cuenta los recursos y responsabilidades que son de su competencia.

Supervisión técnica: ¿La intervención se está desarrollando óptimamente dentro del marco teórico del profesional?

▪

A veces los detalles del encuadre (funciones, atribuciones, condiciones contractuales, etc.) o el marco teórico en el que se desenvuelven ciertos equipos para los que se nos pide supervisión pueden ser desconocidos para nosotros como supervisores, por ejemplo, si siendo psicólogos nos piden supervisar un equipo de intervención en emergencias sanitarias. Tal vez no conozcamos los objetivos, protocolos o estructura de ese servicio. Durante el proceso de supervisión va a ser necesario comprender o esclarecer algunas de estas cuestiones para entender dónde se está atascando algún tema. Siempre podemos preguntar al supervisado en relación con los conceptos propios de la profesión y del puesto de trabajo para explorar si se están teniendo en cuenta en su práctica y cómo afectan a un caso o situación laboral particular.

En cuanto a la supervisión relacional, incluimos aquí todo aquello que pasa entre el profesional y el cliente a nivel interpersonal, que incluye sobre todo aspectos emocionales y afectivos. Nos referimos a lo que clásicamente se conoce en terapia como transferencia y contratransferencia, conceptos heredados del psicoanálisis.

▪

Supervisión relacional: ¿Cómo está afectando en este caso la transferencia y la contratransferencia?

▪

El trabajo con muñecos se basa en el concepto de proyección, como venimos exponiendo a lo largo de este libro. Proyectamos

sentimientos, intenciones, modos de proceder, esquemas mentales, etc. El entorno profesional no es una excepción. Las proyecciones ocurren, evidentemente, en doble dirección: del cliente o consultante hacia el profesional y viceversa. Así, llamamos transferencia a todo lo que el cliente proyecta en el profesional y contratransferencia a todo lo que el profesional proyecta en la persona a la que atiende. Con la ayuda de los muñecos vemos cómo funcionan estas proyecciones en los casos que se supervisan, porque indudablemente tienen influencia directa en la calidad de la intervención y también en la salud y bienestar del profesional.

Las dificultades a nivel profesional, aquello en lo que profesionalmente nos atascamos o confundimos, los «problemas técnicos» o casos difíciles, está normalmente muy relacionado con aspectos intrapsíquicos y conflictos personales no resueltos tampoco en el propio profesional. Nuestra historia personal y las emociones no gestionadas determinan el tipo de mirada hacia el mundo, también en nuestro entorno profesional. O sea, proyectamos nuestros asuntos mal resueltos también en los casos que tratamos. Nuestras propias emociones actúan como una especie de cortina que nos impide ver con claridad cuánto de lo que sucede tiene que ver con el caso y cuánto son ecos de nuestra historia que necesitan ser escuchados.

Proyectamos nuestros asuntos personales en los casos profesionales.

Caso: Esta usuaria me ataca y me siento bloqueada

Una profesional de los Servicios Sociales públicos llega a consulta de psicoterapia porque se siente desbordada por un caso con una usuaria madre de dos hijas menores. Esta mujer confronta a la educadora social constantemente porque no recibe ayuda y la educadora se bloquea ante ella.

Cuando miramos el caso con muñecos, enseguida surge en el diálogo una fuerte crítica a esta madre. A medida que avanza el trabajo, la tensión emocional de la profesional se manifiesta incluso corporalmente y dice que la muñeca de la clienta se siente bloqueada ante la muñeca de la madre. Ninguna de las dos adultas mira a las niñas.

En posteriores sesiones de terapia, la profesional cuenta que su madre se suicidó cuando ella y su hermana menor eran pequeñas. Después de esto, hubo problemas con la custodia y fueron obligadas a pasar tiempo con el padre, que para ellas era un desconocido porque hacía años que se había separado de la madre. Claramente, su propio sentimiento de abandono está interfiriendo en la gestión del caso. En la imagen se ve que ninguna de las dos adultas, enzarzadas en sus cosas, mira a las niñas.

En casos en que la profesional tenga que intervenir respecto a la relación madre-hija, fácilmente surgirán (inconscientemente) emociones de la infancia de miedo, rabia o inseguridad por abandono, tapadas a menudo por los mecanismos de protección, sea desapego, o crítica feroz (como en este caso), o cualquier otra reacción de defensa contra el propio dolor emocional por esa pérdida tan importante.

Reapropiarse y responsabilizarse de lo proyectado nos convierte en personas más completas y mejores profesionales. Cuando usamos los muñecos para hacer supervisión, podemos ayudar al profesional que supervisa a que vea sus proyecciones y pueda, si lo necesita, buscar otro espacio personal o terapéutico para trabajar con ellas.

Sin embargo, cuando hacemos supervisión, sobre todo si es en grupo, hemos de ser cuidadosos en separar bien la supervisión técnica de la relacional. Entrar a señalar aspectos personales que están en nuestros puntos ciegos del caso siempre es delicado. La supervisión no es un espacio de terapia personal, y debemos calibrar bien hasta dónde podemos ir al señalar una contratransferencia.

▪

¿Se puede pasar? ¡Preguntemos antes de entrar!

▪

Tanto el propio encuadre de supervisión (objetivo, tiempo, etc.) como el vínculo con el supervisado son los aspectos que marcan el umbral de profundidad de la intervención.

La demanda y el encuadre tienen que estar muy claros cuando hacemos una supervisión con muñecos. Como comentábamos en relación con el trabajo con equipos en general, debemos conocer cuáles son los límites del encargo de supervisión. Quién nos encarga el trabajo y a quién vamos a supervisar es lo que define básicamente el tipo de intervención u orientación que vamos a ofrecer. En primer lugar, se trata de comprender quién nos pide supervisión y qué tipo de supervisión necesita. No es lo mismo que un psicólogo acuda a consulta privada para supervisar a alguno de sus pacientes que trabajar con un educador que se ve obligado a atender una sesión de

supervisión grupal con su equipo por decisión de sus superiores. Tampoco es lo mismo una sesión de supervisión particular puntual que un proyecto continuado de supervisión y asesoramiento de equipo durante uno o varios años. Este segundo caso es frecuente en comunidades educativas y en equipos que trabajan en el ámbito de atención social, tanto en asociaciones o empresas privadas como en la red pública. La motivación y la disposición pueden ser muy distintas en cada caso, así como el grado de aceptación para señalar temas personales, que es lo que sucede cuando entramos en la parte relacional de la supervisión. Hay que valorar bien quién pide la supervisión y quiénes van a ser supervisados. Cuando no coincide el cliente con los profesionales supervisados, es importante primero hacer un buen encuadre con las personas que van a ser supervisadas para que no se sientan cuestionadas, vigiladas o amenazadas. Puede ser necesario reajustar el encuadre para crear una base de confianza suficiente para que la supervisión sea fluida y útil.

En este mismo sentido, también es tarea del supervisor o supervisora, conocer qué es lo que puede ofrecer y qué no y poderlo transmitir al cliente, de manera que se puedan ajustar las expectativas. Aun así, se puede dar el caso de que la demanda no encaje con nuestra manera de trabajar. Entonces, lo más honesto sería renunciar. En definitiva, se trata de que el supervisor tenga claras las expectativas y los límites de la supervisión.

▪

Definamos bien la demanda y el encuadre de la supervisión para generar confianza.

▪

▪

Caso: He venido a hablar de mi caso, no a hablar de mí

En una de mis primeras supervisiones con muñecos atendí en una sesión a una psicóloga que trabajaba en un centro de día de Salud Mental. Quería supervisar un caso de un paciente con un trastorno bipolar que la ponía muy tensa y no sabía por qué, ya que nunca había mostrado agresividad de ningún tipo con ella. Cuando le sugerí que pusiera un muñeco para ella y otro para el paciente y los describiera, se empezó a tensar y a hablar de que la muñeca parecía muy pequeña e infantil, y que sí, que su paciente era muy corpulento, pero no creía que eso la incomodara. Seguimos explorando y describiendo los dos muñecos hasta que ella siguió tensándose y entonces le pregunté: «¿Recuerdas haberte sentido así alguna vez?». A lo que respondió: «Sí, a veces, de pequeñita, con mi padre, cuando llegaba a casa muy cansado y se enfadaba si hacíamos ruido… ¡Es que mi hermano y yo éramos muy movidos!».

Le sugerí añadir un muñeco para su padre y proseguí el trabajo entre la muñeca que la representaba a ella y el que representaba al padre. Fue muy emotivo y movilizador el momento en que tomó contacto con esas emociones. A través de los muñecos pudo mirarlas, sentirlas de nuevo, gestionarlas e integrarlas, teniendo en cuenta el origen y la función de esas emociones. Así quedaba más liberada en relación con su paciente.

Sin embargo, esta persona no volvió más. A veces pienso que debí haber aclarado mejor qué tipo de supervisión necesitaba ella y haber sido más cautelosa para que no sintiese que estaba removiendo asuntos que, aunque ciertamente estaban influyendo en el caso, quizá no estaba dispuesta a tratar en ese momento… ¡y menos en una primera sesión, cuando el vínculo es aún frágil!

Como se puede ver en este caso, es importante la diferencia entre una supervisión técnica y una supervisión relacional. Si lo miramos desde la metodología de los muñecos, podríamos hablar de medir bien o acordar la distancia de seguridad emocional de la intervención de supervisión.

Cuando pedimos que los supervisados representen con muñecos una determinada situación o caso, vamos a tener una imagen en la que veremos rápidamente dónde se sitúa el profesional, qué está viendo y qué no. Puesto que nuestra función es ayudar mediante los muñecos a ver y a ampliar la visión del caso atendiendo al principio sistémico básico de integrar, explorando vamos a ver lo que no está expresando, lo que falta, y podemos añadirlo si procede.

Además, y esta es una posibilidad muy útil de la herramienta, el uso de muñecos también puede ayudar a los profesionales a ver su propio posicionamiento y a comprender las expectativas del cliente o usuario respecto a su persona y a su rol como profesional. La manera de hacerlo con muñecos es muy simple y muy visual, como veremos más adelante. Se trata de pedir al profesional supervisado que, tras explorar la escena de muñecos del caso, elija y coloque un muñeco que le represente a él mismo en el caso. Suele ser muy revelador, incluso a primera vista y sin entrar a explorar, dónde se posiciona. El profesional de pronto puede darse cuenta de obviedades: lo que no está viendo del caso desde el lugar donde está, las distancias entre los diferentes muñecos, las miradas, alianzas, etc.

■

Hay que poner un muñeco para el profesional dentro del caso representado.

■

Hasta aquí, estamos en el campo de la supervisión técnica. Si además seguimos explorando un poco, fácilmente podremos ver las proyecciones de unos y otros (transferencia y contratransferencia). Si seguimos preguntando cómo se siente el muñeco que representa a la persona que supervisa y qué elementos de la tabla le llevan a sentirse así (igual que hacemos cuando trabajamos en terapia), podremos detectar emociones que afloran. Aquí ya empezamos a entrar en el ámbito relacional del caso, en el aspecto más personal. Debemos ser muy conscientes de ello y asegurarnos que adentrarnos ahí es parte del marco de supervisión demandado y que tenemos el permiso de la persona. Si seguimos con preguntas, le ayudaremos a que identifique otras situaciones en las que se siente así, o con qué situación biográfica personal está resonando. Una vez identificada, deberíamos terminar ahí el trabajo de supervisión. Profundizar en ello entraría dentro del ámbito de la terapia.

Evidentemente, si a la persona se le abren temas personales que activan recuerdos y vivencias emocionales difíciles, tenemos que usar la propia técnica de los muñecos para contener la activación emocional y ayudar a la persona a encontrar un equilibrio mínimo para terminar la sesión. Debemos apuntar, explícitamente, que elaborar temas personales pendientes no es tarea de supervisión. En supervisión podemos identificar la contratransferencia en relación con el caso supervisado y separar la carga emocional personal, que deberá ser atendida en un espacio de tipo terapéutico.

Caso: Ansiedad de origen desconocido

Una terapeuta trae a supervisión el caso de una paciente de 23 años que lleva desde hace pocas semanas. La paciente acude a consulta por ansiedad y ataques de pánico desde hace algunos meses, que ella percibe como sin causa y que se le manifiestan inesperadamente en situaciones imprevisibles. Esta joven trabaja por las mañanas y estudia en la universidad por las tardes, o sea, que está ocupada doce horas al día. Ante esta agenda tan apretada para su edad, ella dice sentirse agradecida «porque así no tengo tiempo de pensar». Explica la terapeuta que la clienta es hija única y es muy responsable, puesto que desde los 16 años ella se está pagando sus estudios por iniciativa propia, como si fuera algo implícito en la familia que cada cual se costea sus cosas.

Nota: Siempre que hay alguien que es hijo único suelo preguntar si sabe por qué no tuvo hermanos, puesto que a veces tiene que ver con dificultades para tener más o con renuncias difíciles, incluso con miedos y pérdidas.

La terapeuta siente que hay algo a nivel familiar que está afectando a su clienta, pero esta dice que su vida «es feliz, excepto por los ataques de pánico». Hay dos hechos relevantes que la clienta comenta con la terapeuta: suspendió 10 asignaturas en segundo de Bachillerato y los profesores solicitaron entrevistarse con la madre porque consideraban que «la chica necesitaba ir al psiquiatra», pero la madre no fue a esa entrevista «porque tenía trabajo». La clienta lo

contó como una anécdota. En septiembre las aprobó todas, y se sentía orgullosa porque los dejó a todos sorprendidos.

Un segundo hecho relevante es que la clienta jugaba al fútbol y su padre era su entrenador desde los 12 años. La clienta había sufrido recientemente dos lesiones que le impedían continuar con los entrenamientos.

Para comenzar, le sugiero que saque una muñeca para su clienta y otra para la ansiedad de su clienta. La primera observación es que la muñeca de la ansiedad y la terapeuta en persona van vestidas del mismo color, tienen un parecido. (Explorar esta «coincidencia» forma parte de la supervisión relacional, que dejo para más adelante, aunque sea lo primero que me llama la atención).



En relación con la imagen, la muñeca de la clienta parece estar enfadada y mirando a un lugar distinto al de la ansiedad. Las dos muñecas se parecen en el tipo de vestimenta y calzado, aunque con colores distintos.

Le sugiero que añada a los padres de la clienta. Lo obvio es que los coloca detrás, el padre y la madre miran hacia adelante, de momento nadie mira a nadie.



Supervisora: Todos miran hacia delante.

La terapeuta comenta que sí, que parece que en esta familia todos tienen un estilo de «mirar para adelante», sin demasiada interrelación entre ellos ni espacio para lo emocional.

También observamos que los dos llevan botas y le pregunto a la terapeuta en qué piensa cuando ve esas botas:

Terapeuta: Te las pones para la lluvia, para pisar en agua y en barro.

La única que parece estar mirando algo es la ansiedad, que tiene el cuerpo algo inclinado y parece mirar hacia abajo. Le pregunto si sabe si la clienta o su familia han tenido algún tipo de pérdida importante: una persona que ha muerto, un proyecto, una casa, un negocio fracasado, etc. Dice que no, que ella sepa.

Sugiero que ponga un muñeco hacia donde mira la ansiedad, aunque no sepa qué es. Esto lo hacemos porque a veces «inconscientemente» captamos información que puede salir a la superficie al elegir el muñeco y darnos pistas.

Elige una muñeca pequeña, en realidad un angelito. Además, la clienta, al ponerla y mirar siente una sensación de opresión en el pecho. Aquí se me reafirma la sensación de una pérdida, con lo que sugiero que puede explorar con cautela eso con la clienta. En una familia con un patrón de afrontamiento emocional de «tirar hacia delante» es más que probable que la clienta no haya oído hablar de nada que suponga algo difícil o enmarañado. Hay que recordar que todo lo que se excluye busca una manera de ser incluido, en especial los secretos, tabús o emociones intensas bloqueadas. A menudo, los síntomas, como ya hemos comentado, son indicadores del inconsciente que marcan algo que no se está viendo, que se está excluyendo, y el síntoma físico, psicológico o comportamental es una

manera de incluirlo. La terapeuta, además, comenta que siente que la madre está más alejada, que el padre mira a la hija, aunque de soslayo, pero la madre está «a lo suyo». Yo comento que, si observamos la imagen, parece un triángulo, una punta de lanza en la que faltaría un vértice, a la izquierda de la madre. Le pregunto si en la familia hay alguien más que también sea importante, como una hermana de la madre o abuela…, y la terapeuta dice que en principio no.



En este momento aprovecho para recopilar algunas observaciones o impresiones sobre la imagen que pueden ser exploradas por el terapeuta con su cliente:

•Estilo de afrontamiento emocional familiar (patrón) de mirar solo adelante sin detenerse a gestionar lo emocional.

•Línea de trabajo: dar espacio a lo emocional, permitir detenerse un poco, familiarizarse con las emociones bloqueadas o silenciadas de manera progresiva para que la clienta pueda incluir otra manera de relacionarse con sus emociones.

•Posibles pérdidas en la familia, en especial de la madre o de la familia de la madre, que no se están incluyendo (duelos no realizados).

•Línea de trabajo: dar espacio al dolor y a la tristeza, primero de la clienta y después comprender y ampliar a nivel sistémico en la familia.

•Elemento que falta para completar una simetría.

•Explorar si hay alguna persona de apoyo o importante para la madre para que no sea la clienta quien inconscientemente asuma que debe apoyar a su madre, por ejemplo.

Hay que tener en cuenta que cuando hay mucho miedo o dificultad para tratar con emociones, primero hay que ayudar al cliente a ver sus recursos. A la hora de añadir muñecos en la tabla también es importante tener esto presente, como hemos ido comentando tanto en el capítulo dedicado al sistema familiar como en el capítulo sobre las emociones. Cuando supervisamos a otros profesionales, a menudo vemos que los terapeutas u orientadores tienen excesiva prisa en resolver, lo que suele ser un impedimento, justamente, para acompañar el propio proceso del cliente. Por otro lado, para profesionales con mirada sistémica, las exclusiones en el sistema familiar son más fáciles de intuir sobre la tabla que de verificar. Es importante comprender que la información del sistema familiar puede

ser material sensible y delicado o puede ser una especie de «caja fuerte de alta seguridad», por lo que hay que ser cuidadosos y pacientes. Hay información inconsciente a la que no se puede acceder de forma fácil y rápida; además, por alguna razón, está protegida.

Ahora le pido que ponga un muñeco que la represente a ella misma. Una de las preguntas que más ayudan en este momento es preguntar qué ve y qué no ve del caso desde esa posición.



T: Ve a todos, excepto a la madre.

Esta información suele ser de especial relevancia, porque ayuda al profesional a ver qué está excluyendo, que muy a menudo suele ser lo mismo que excluye su cliente y por eso el caso «no fluye».

En este momento es adecuado, si la terapeuta lo desea, entrar en la parte relacional de la supervisión para ver las resonancias personales (contratransferencia) del caso. Pregunto: «¿Quieres mirar qué es lo que te resuena de tu historia en este caso?».

Ella asiente y entonces le sugiero que ponga a su propia madre. Mientras la busca dice: «Siento culpa cuando me saltan mis temas a medio resolver al atender a mis clientes».

Le digo que eso forma parte del oficio, y que lo importante es identificarlo para que no se cuele inconscientemente. Además, nos sirve para entender mejor a nuestros clientes y no darles prisa o forzar sus procesos. Pone a la madre detrás de ella, un poco a la izquierda… ¡mirando a la madre de su clienta!



T: Las dos son peluqueras, mira qué cosas (y sonríe).

Le sugiero también que saque su sentimiento de culpa relacionado con su sensación de «no puedo hacerlo bien si no he resuelto mis temas». Pone una muñeca bonita a su derecha, también detrás… mirando a la muñeca angelito. De pronto le pregunto si ella ha tenido alguna pérdida.

T: Sí… .

S: ¿Un aborto provocado?

T: Sí… ¡Jolín con los muñecos!

Añado que no vamos a entrar ni en la relación con su madre ni en su pérdida, por la que se siente culpable (aquí vemos cómo se entremezclan en la terapeuta temas diferentes relacionados con la culpa), pero que eso le puede dar pistas de lo que está pasando con la clienta y su madre, para poder explorarlo con ella con mucha delicadeza en próximas sesiones.

Para terminar, le pregunto si movería la muñeca que la representa a algún otro lugar. La mueve un poco a la izquierda para ver a la madre de la clienta, quedando detrás su madre. Le comento que su madre desde atrás es un apoyo para poder mirar a la madre de su clienta.

T: Lo que tú incluyes ayuda a que pueda ir siendo incluido por tu clienta, tanto lo que pertenece a tu historia como lo que es de su historia. Lo puedes diferenciar y acoger. Y si necesitas trabajar lo tuyo en terapia, pues lo puedes hacer.

Y así terminamos la sesión.

-

Este caso es muy ilustrativo de cómo funciona una supervisión con muñecos. Cuando un terapeuta

conoce a su paciente, rápidamente se entrelazan los campos de información de ambos. La elección y configuración de los muñecos son la manera en que se proyecta esta información inconsciente, y visualizarla nos permite ver con más claridad algunas cosas de los pacientes que como terapeutas sabemos intuitivamente y por resonancia. Lo importante es ir aprendiendo a diferenciar lo propio de lo de los clientes, y también considerar toda interpretación como una hipótesis que hay que explorar, sin aferrarnos a ella, sin imponerla a nuestros clientes, tal como explicamos con detalle en el capítulo 3. La supervisión con muñecos nos ayuda mucho por todo lo que se ve, muy rápidamente, y para diferenciar qué parte corresponde al cliente y cuál al terapeuta.

Este es otro caso de supervisión en el que, además, al entrar en la dimensión relacional de la supervisión podemos ver cómo trabajar las emociones con muñecos. Como hemos dicho, separar las emociones del cliente de las propias es una manera de hacerse cargo como profesionales de nuestras propias proyecciones sobre los clientes: «tus emociones, mis emociones».

.

Caso: Este paciente me agota con sus quejas

El terapeuta comenta la dificultad con un paciente que lleva desde hace un par de años y que en un inicio acude a terapia por su intenso malestar después de romper con la pareja. Desde entonces, ha tenido otras relaciones similares a la primera en las que ellas siempre le abandonan porque se cansan de él. El cliente dice que a menudo se siente maltratado por ellas, engañado y abandonado. Este patrón se repite, y actualmente su última pareja ha decidido también dejarle. Lo que el terapeuta quiere supervisar tiene que ver con el cansancio que le supone hacer que el cliente se dé cuenta de cómo él influye en ese patrón, porque el cliente racionaliza mucho, pero siente poco y solo se queja de su mala suerte. El terapeuta se siente impotente; además, cree que le toca asuntos propios y siente ganas de dejar el caso.

Para comenzar le digo que saque un muñeco para su cliente y otro para la última pareja de este. Por el modo en que los coloca, sugiero enseguida que saque los dos aspectos del cliente que según él están influyendo en el problema y que no consigue que el cliente «vea». Elige el miedo al abandono (emoción) y su racionalización y necesidad de explicaciones todo el tiempo (comportamiento de protección). Como puede verse los coloca delante del muñeco del cliente, muy juntos, y posiciona los brazos del muñeco de su cliente hacia delante.

Cuando le pregunto en qué le hace pensar la postura de esas tres figuras dice: «El cliente está sujetando a su miedo y a su racionalización». Yo le señalo que a mí me da la sensación de que justamente esos dos muñecos parecen ser como bastones, que sujetan al muñeco del cliente. Entonces le pregunto: «Si le sujetaran para no caer, ¿qué es lo que le estaría empujando para necesitar

apoyarse así?». Con esta pregunta, quiero explorar aquello que el cliente tiene en la sombra, inconsciente, que le lleva a mostrar ese miedo desesperado y ese comportamiento racionalizador. Es decir, lo que está detrás del síntoma. El terapeuta responde que sin duda algo que está presente y con lo que el cliente no contacta es con su propia rabia, no solo hacia sus parejas, sino hacia su propia madre, con la que tiene una relación difícil.



Terapeuta supervisado: No consigo ayudar a este cliente a que se dé cuenta de toda la rabia que lleva dentro.

Supervisor: Pon un muñeco para esa rabia latente (la coloca detrás, muy pegada al muñeco del cliente). Si quisieras que él viera este

muñeco de la rabia, ¿cómo lo harías?

T: Le diría que se diese la vuelta.

S: ¿Qué crees que pasaría sin el apoyo de estos dos muñecos?

T: A lo mejor se caería.

S: ¿Cómo podrías ayudarle?

T: Haciéndolo muy despacio, a través del cuerpo, pero sin que se sintiera muy amenazado por ese muñeco (señala a la rabia).

Este parece un buen momento para sacar un muñeco que represente al terapeuta. Cuando lo pone en la tabla, él mismo dice: «La imagen está muy desequilibrada, cuatro contra uno».



Sonrío y digo: «Pues venga, saca también tu miedo al abandono, tu racionalización y tu rabia». El terapeuta ha hecho la formación de muñecos con nosotras, por lo que enseguida se da cuenta de la imagen desequilibrada y además está familiarizado con las proyecciones contratransferenciales en terapia. Paramos a explorar esta nueva imagen, en primer lugar, de modo general.

S: O sea, que tu miedo es un niño.

T: Sí, el miedo al abandono en realidad tiene que ver con que mi padre murió de cáncer cuando yo aún era un niño, eso lo tengo muy claro hace tiempo.

S: Y ese lazo en el cuello a mí me da sensación de ahogo, no sé si tuvo mucha ocasión de expresar lo que le pasaba con eso.

T: No, todos tiramos hacia delante y nunca se hablaba de esa muerte, ni se lloró, solo sobrevivimos, éramos cinco hijos.

S: Bueno, sobrevivir no es poco. Quizá esto te dé algunas pistas de lo que le puede estar pasando a tu cliente. Puedes explorar miedos antiguos y silenciados…, pero despacito.



T: Y mi parte racionalizadora tiene que ver con mi necesidad de control.

S: Es un muñeco muy bien vestido y se le ve muy preparado.

T: Sí, por eso a veces me veo dando interminables explicaciones al cliente, pero no creo que le sirvan de mucho.

S: Bueno, sirven en parte, le deben dar seguridad, una seguridad muy precaria, neurótica, pero suficiente para que se sienta en buenas manos. (Recordamos validar siempre, sumar, no quitar).

T: Sí, sigue viniendo, aunque yo siento que no avanza y en cierta manera me siento exigido, él espera que yo le arregle sus asuntos, y no soporto esa presión.

S: Lo que les debe pasar a sus parejas, ¿no?

T: Sí, es lo mismo. Él se queja de que ellas le tratan mal, pero no se da cuenta de la presión a la que las somete. Yo siento su presión y exigencia en mí ya antes de que llegue a mi consulta. Me agota. ¡Y me da una rabia! Como el muñeco, una rabia que me tiene cogido.

S: Qué casualidad, como a tu cliente. Una pista: pon esa rabia que él te despierta al servicio del proceso, con cuidado. Ya que tú eres terapeuta gestáltico, puedes decirle –sin juzgarle ni responsabilizarle a él– lo que tú sientes. Ponerlo en juego en la sesión, sin teorizar. Di: «A mí me pasa esto cuando tú llegas y me dices aquello». Y a ver qué le pasa a él. Se pondrá en marcha el mismo tipo de situaciones que con sus parejas, pero será en directo y le podrás ayudar a observarse a sí mismo sin que se sienta juzgado.

T: De hecho, en alguna de las últimas sesiones se lo he dicho y parece que por lo menos no hemos caído en hablar del rollo de siempre.

S: Entonces, ¿qué te hace pensar esta imagen en relación con el caso?

T: Que estamos iguales, él y yo, con el tema del abandono y con la rabia que hay detrás.

S: Sí, esta imagen me hace pensar en los momentos previos a una pelea de bandas callejeras (lenguaje evocador).

T: Es verdad, a veces en las sesiones me siento en plan «a ver quién puede más».

S: Entonces, ¿qué movimiento podrías hacer tú con tu muñeco en esta escena previa a la pelea para salir de ese bloqueo?

T: Creo que mirar a mi rabia. (Le da la vuelta al muñeco que le representa).

S: Cuando lo haces, ¿qué cambia?

T: Que me siento más tranquilo.

S: ¿Qué le diría este muñeco que te representa a esta rabia ninja?

T: «Sé que siempre vas conmigo y me proteges, a mí no me asustas, te entiendo.

Te conozco y sé que me has salvado en muchos momentos». Además, al darse la vuelta, el muñeco puede ver el miedo de abandono, a este niño, y mi racionalización.

S: Pues todo eso ya es más de lo que puede ver tu cliente, a lo mejor le ayuda que tú hayas aprendido a relacionarte con «tus amigos» un poco más fácilmente y con más consciencia que él. Tú sabes que no es fácil. Pero a lo mejor lo que a ti te ha servido, le sirve a él. «Yo como tú», pero desde la empatía. No hace falta que te defiendas de él, ¿no? ¿Qué movimiento harías para terminar la sesión?

T: Me pondría delante de él.

S: (Yo añado, para enfatizar): Yo también tengo miedo a que me abandonen, y llevo mi rabia y exigencia conmigo, y mi protección racionalizadora. Sé lo difícil que es llevar todo eso, y también el largo camino que hay que recorrer para ir encontrando más sosiego.

No entramos en la historia personal de abandono y los mecanismos de protección del terapeuta. En supervisión, solo nombrar es suficiente. Además, en este caso, el terapeuta conoce bien sus temas, no es algo nuevo. Aquí, lo interesante es ayudarle a que vea cómo puede poner al servicio del proceso de su cliente su propio manejo de las emociones difíciles para ayudarle a acceder a su sombra de manera progresiva. No le sirven tantas explicaciones racionales (que tanto en el cliente como en el terapeuta funcionan como mecanismos de protección ante el dolor de abandono), sino más bien sentir y experimentar esa rabia escondida que se convierte en exigencia, desconfianza y agresión pasiva, tanto a sus parejas como al propio terapeuta. El camino es más lento, y no ayuda la exigencia que el terapeuta tiene hacia sí y hacia el proceso. Solo acudiendo a su experiencia personal y empatía consigo mismo y con su cliente, puede ir dando pequeños pasos con sumo cuidado.

En este caso, el terapeuta ve de forma bastante clara lo que le pasa a su cliente, sin embargo, la dificultad está en que le cuesta aceptar un ritmo pausado en acompañar el proceso de toma de conciencia del cliente y además le hace de espejo de temas nucleares propios.

Cuando se coloca el muñeco del profesional sobre la tabla, se puede ver con mucha rapidez, incluso literalmente, dónde están los puntos ciegos (en el ejemplo, la falta de simetría de la imagen inicial nos ha

dado la pista). Especialmente para los profesionales de la relación de ayuda, que están habituados a trabajar en acompañamiento, es normalmente más fácil comprender cómo funciona la proyección y detectarla rápidamente con la ayuda de la imagen… ¡Tienen la antena bien sintonizada! Esto se hace especialmente obvio si además los profesionales están habituados a usar los muñecos o a supervisar con esta herramienta. Solo con el primer paso, poner los muñecos sobre la tabla, a veces ya es suficiente para darse cuenta y «ver» en un instante lo que antes no se veía. Si además se supervisa en grupo, se va entrenando la mirada y todos los profesionales que participan en una supervisión pueden hacer también aportaciones muy valiosas.

12.2.2. Recapitulando: pautas metodológicas, paso a paso

Ya hemos visto los dos aspectos básicos de la supervisión, la parte técnica y la relacional, y lo hemos ilustrado a través de algunos casos reales. Ahora vamos a dedicar las próximas páginas a detallar, paso a paso, cómo supervisamos con muñecos casos de otros profesionales. Al final, a modo de recordatorio, hemos destacado los titulares del proceso.

Vamos a utilizar «el/la profesional» para referirnos a la persona que quiere ser supervisada y nos referiremos a «supervisor/a» para la persona que usa los muñecos para ayudar al profesional supervisado en un determinado caso.

En primer lugar, el/la profesional cuenta el caso.

Una vez descrito y acotado, el supervisor decide cuáles son los elementos (personas, conceptos) que van a ser representados. Siguiendo el criterio de simplicidad, aconsejamos empezar con pocos muñecos (menos es más). Siempre se pueden ir añadiendo personas o aspectos conforme la exploración lo vaya demandando. Personalmente solemos sugerir a los profesionales que no piensen demasiado en cómo ponen los muñecos, porque lo más interesante en supervisión es lo que se muestra a nivel inconsciente, puesto que la parte racional sobre el caso suele estar ya bastante trabajada de antemano.

Cuando representamos el caso sobre la tabla, lo primero es mirar conjuntamente, sin prisa. Supervisar, recordemos, es mirar desde arriba, demos tiempo a ello. Esta mirada sobre la tabla ayuda al profesional a coger distancia del caso y poder verlo en su globalidad desde diferentes perspectivas. Además, puesto que al mirar el caso

como una imagen se activan conjuntamente los dos hemisferios, racional y emocional, el profesional amplía su visión (mental) y su vivencia interna (emocional), lo que de por sí le va a ayudar a mejorar su intervención (acción).

En esta primera imagen vale la pena detenerse a explorar, puesto que con preguntas, señalizaciones y reformulaciones ampliamos todavía más lo que el profesional haya podido ver en una primera mirada.

El siguiente paso podría ser añadir muñecos para representar aquello que falta, que va apareciendo en el discurso a medida que exploramos la imagen inicial y que, como sabemos, suele ser la clave para ir de la imagen-problema a la imagen-solución. Desde nuestro punto de vista, la mejor manera de proceder, la más ordenada y completa, es empezar añadiendo elementos del caso y solo después, si entra en el encuadre de supervisión, entrar en la vivencia relacional. Elementos del caso serían: un familiar del cliente objeto de supervisión, un departamento, institución o colega que afecta a la intervención, un aspecto de la situación no mencionado al inicio, un objetivo, una tarea, un comportamiento, un suceso o una emoción del cliente, etc. Recordemos que añadir elementos ya produce cambios.

Una vez explorado el caso a fondo, lo que habrá permitido ver lo que antes no se veía, podemos hacer o sugerir una recopilación de todos los aspectos técnicos del caso que han emergido hasta el momento.

Hecho esto, es el momento de añadir un muñeco para el profesional que está siendo supervisado. Cuando lo haya colocado, una pregunta clave especialmente en supervisión, es: «¿Qué ve este muñeco desde aquí y qué no puede ver?» (refiriéndonos al muñeco del profesional).

También podemos sugerir algunos movimientos. De todos los movimientos que podemos hacer, el más interesante en la supervisión es el de proponer que el profesional ubique al muñeco

que le representa en un mejor lugar, para él y para la intervención en el caso.

Buscar un buen lugar para el muñeco del profesional sería un buen punto en el que cerrar la sesión de supervisión técnica. Cuando el profesional supervisado encuentra un mejor lugar (puede ir comprobando mientras prueba moviendo el muñeco y con la ayuda de nuestras preguntas) aprovecharemos para resumir las observaciones con las que concluir, poniendo palabras a las diferencias percibidas cuando el profesional ha colocado su muñeco en un lugar u otro.

Por ejemplo: «Cuando te pones al lado del niño, ves bien sus deseos. Cuando te pones al lado de la madre, puedes ver, como adulto, las necesidades tanto de la madre como del niño, y no te sientes enfrentado con la madre».

A partir de aquí, si el profesional supervisado lo desea y forma parte del encuadre de la supervisión, podemos seguir mirando los aspectos relacionales y explorar la contratransferencia que se crea, los puntos ciegos en el caso. Pero, atención, ¡siempre hay que pedir permiso! Del mismo modo que hacemos siempre, al escuchar lo que la persona cuenta y cómo lo cuenta y además verlo en la tabla, podemos identificar qué está enfatizando en su discurso y qué está dejando a un lado. Si estamos atentos a sus señales corporales (tono de voz, mirada, respiración, tensión, etc.) podremos ir acompañando el proceso de contacto emocional. Cuando la persona entra en contacto emocional, las preguntas clave para señalar la emoción o emociones y poder identificarlas son: «¿Cómo se siente el muñeco (nos referimos al muñeco del supervisado en tercera persona para mayor distancia emocional) aquí en este momento?». Y la siguiente, dirigida directamente a la persona: «¿Recuerdas haberte sentido así antes en algún otro momento en tu vida?».

En este punto, se trata de mantener el contacto emocional en un espacio de contención. Si la persona se conmueve visiblemente, podemos distender con un comentario simpático, o con alguna observación a algún detalle en algún muñeco, por ejemplo, dando el tiempo necesario a que la persona se estabilice. Es útil a veces sacar un muñeco para la emoción (o emociones) y pedirle que lo ponga al lado del muñeco del terapeuta. Poner la emoción y nada más, sin interactuar con ese muñeco.

Para cerrar la supervisión relacional con muñecos, podemos pedir a la persona que busque un buen lugar desde el cual el muñeco pueda observar lo que le pasa sin proyectarlo en el caso. También podemos proponer un lugar para ver el caso sin la emoción (lo cual es solo un truco para salir del paso). En este punto, es importante señalar al profesional que es necesario ocuparse en algún momento de esa emoción, en un espacio apropiado, por ejemplo, en terapia. Recomendamos recordarle al profesional que lo que no atendemos se sigue presentando en casos similares. Por eso vale la pena dar la opción al profesional que consulta de comprometerse con sus asuntos para evitar que interfieran demasiado en el desarrollo de su día a día profesional.

-

RESUMEN PARA EL SUPERVISOR:

Escuchar el caso.

Elegir los elementos del caso. (Empezar con pocos).

Mirar la imagen inicial.

Explorar conjuntamente.

Detectar y añadir muñecos para los elementos del caso que faltan.

Recopilar la información nueva del caso.

Añadir muñeco del profesional.

Explorar lo que se ve y lo que no se ve desde ahí.

Cerrar sugiriendo que busque un mejor lugar para el muñeco del profesional y «resumiendo observaciones».

ASPECTOS RELACIONALES

Explorar y hacer preguntas sobre el muñeco del profesional en la configuración.

Identificar la emoción mirando el cuerpo y, opcionalmente, sacar un muñeco para ella (o para las personas del sistema familiar si la emoción está relacionada claramente con el conflicto nuclear).

Cerrar sugiriendo un buen lugar para el muñeco del profesional teniendo en cuenta la emoción (sin trabajar con ella).

▪

A modo de conclusión

Los muñecos son una herramienta potente, fácil de usar y muy creativa para el acompañamiento de procesos terapéuticos y para asesoramiento. No dejamos de sorprendernos con ellos. Como dice una alumna nuestra: «Cada vez que se usan, se produce un momento de magia».

Hemos hablado de muchas cosas que los muñecos nos pueden mostrar y sugerir, y de cómo pueden ser unos aliados increíbles… pero hay mucho más que cada profesional va descubriendo al utilizarlos. Aun a riesgo de ser pesadas, hemos puesto mucho énfasis en algunos aspectos que tienen que ver con la actitud de exploración conjunta, de sencillez y de delicadeza en el acompañamiento. El resto, el despliegue de la técnica, la manera en que cada profesional la use una vez conocido su lenguaje, lo dejamos a criterio personal.

Esta herramienta es infinita, se puede combinar con multitud de otras técnicas. En nosotras va evolucionando día a día, como la vida misma, que no se detiene. Así será para los que os lancéis a usarla. Os recomendamos que os deis la ocasión de aprender directamente, tocando muñecos y dejándoos tocar por ellos. Un texto no puede sustituir una vivencia. Nos sirve sentir, ver, confiar en los clientes, y recordar que, técnicas aparte, todos tenemos dentro los elementos del problema y los elementos y recursos para solucionarlos. Si miramos atentamente las configuraciones de muñecos, lo iremos descubriendo y confirmando, y vamos a fascinarnos y sorprendernos con ellos muchísimas veces.

Queremos terminar con un pequeño texto que nos escribió Noelia, una de nuestras alumnas, un tiempo después de terminar la

formación. Nos gusta mucho porque describe un proceso personal y además inspira para seguir adelante metiendo las manos y el corazón en la bolsa de muñecos junto con nuestros clientes. Pone en palabras su vivencia personal que coincide con la nuestra, porque esta herramienta también nos ha servido a las autoras para expandirnos y enriquecernos en contacto con las personas a las que acompañamos. Palabras que son prosa y verso, como el baile interhemisférico con los muñecos. Para nosotras, este escrito es como un soplo de aire fresco y vital, nítido e impetuoso, a lineas atorbellinado, a lineas como una suave brisa. No son nuestras palabras, pero es como si lo fueran.

La primera vez que vi un trabajo con muñecos no entendía nada. Piensas: ¿Qué narices están haciendo? ¿De qué hablan? Me apunté a la formación básica para intentar comprenderlo y, quién sabe, igual el día de mañana podría usarlo. Esas eran mis expectativas. Pues el primer módulo fue alucinante, sorprendente. Y según íbamos aprendiendo más, todo era más lioso. Por ejemplo, el tema familiar y transgeneracional fue tambaleante, muy removedor. Y en el último módulo la experiencia fue totalmente increíble. Trató sobre los sueños, lo simbólico…, el inconsciente, al fin y al cabo. Dos o tres noches después, mi cabeza era un desastre, no sabía si tenía que estar en el inconsciente o en lo consciente, o si iba o venía. Estaba durmiendo y me despertaba: veía a Anna diciendo: «Hay que volver al “aquí y ahora”, para estar presentes puede ayudarnos pisar fuerte el suelo». Y claro, yo a las tres de la mañana saltando para volver a lo real. ¡Qué dirían los vecinos!

Pero después de ir asentando la información y de seguir practicando puedo decir que el trabajo con muñecos ha supuesto un antes y un después en mi vida, tanto personal como profesional. Esta herramienta es un mirar diferente y un descubrir cosas de nosotros mismos que no sabemos. Gracias a mirar las cosas desde otra perspectiva podemos enriquecernos y con ello, enriquecer a los clientes. Pienso que cuantos más puntos de mira tengamos sobre

un mismo tema, mejor. Al acompañar a las personas a volar sobre sus vidas, viendo las cosas como si de un pájaro se tratara, son capaces de ver la situación con una mayor claridad. Y solo así podemos convertirnos en pájaros, pájaros que van y vienen, pájaros que entran y salen, pájaros que salen del nido para, a veces, volver a entrar. Unos se quedan en el nido y no salen nunca; otros nunca entraron. Lo importante es poder entender, o no.

Así me siento cuando miro a los muñecos: como alguien que entra y sale de su realidad, integrando eso que llevamos dentro y que gracias a esta gran herramienta podemos ver desde fuera. Me siento una privilegiada de haber encontrado a Anna y Susana, pues me han puesto en las manos este recurso. Gracias por todo el cariño que ponéis en vuestro trabajo y por transmitírnoslo así.

Pues, como terapeutas, nosotras pondremos siempre ese mismo cariño en los muñecos, y, en consecuencia, en los clientes; ellos son lo importante.

Para nosotras es un placer y un privilegio seguir difundiendo este trabajo. Tomamos de lo recibido de nuestros maestros y maestras, de nuestra familia de hoy y de la que nos dio la bienvenida al mundo, de su historia tejida desde tantas generaciones atrás. Lo tomamos con amor, con respeto, a veces con dolor, para sentirnos respaldadas cuando ofrecemos lo aprendido.

Tomamos también todo lo que nos han aportado y nos aportan cada día nuestros clientes y alumnos, en especial la confianza con la que se entregan a abrir sus historias y sus corazones, y sus ganas y curiosidad por aprender… incluso cuando insisten en que quieren conocer más teoría. Pues sea, aquí está la teoría en forma de libro, aderezada con trocitos de corazón, de intuición, de compasión y de asombro.

Y cómo no, gracias a los muñecos, que es como si tuvieran vida propia, o, mejor dicho, gracias porque tienen vida universal y nos la

muestran.

Invitamos a quienes se acerquen a esta herramienta a vivirla, disfrutarla y conocerla. A dejarse sorprender por la vida, que siempre será mucho más grande y creativa de lo que podamos imaginar.

Buen viaje, y si nos encontramos, será un enorme placer vivir juntos todo lo que aquí te contamos, en contacto y en presencia. Algunas vivencias que nos tocan el alma se viven mejor en buena compañía. Seguimos tejiendo red y escribiendo historias.

Bibliografía por temas

Los conceptos que utilizamos para el trabajo con muñecos proceden de diversos enfoques psicoterapéuticos que hemos ido integrando a través de nuestras formaciones, lecturas y práctica profesional. Para quienes quieran profundizar, adjuntamos una bibliografía seleccionada por temas. En algunos casos ofrecemos una pequeña reseña con el objetivo de orientar a quienes quieran saber más sobre los conceptos teóricos que subyacen a nuestra propuesta metodológica para usar los muñecos en asesoramiento y terapia.

Cerebro, emociones y comportamiento

Damásio, A. (2018). El error de Descartes: la emoción, la razón y el cerebro humano. Barcelona: Destino.

Hayes, N. (2019). Tu cerebro y tú: un manual sencillo de neuropsicología. Barcelona: Obelisco.

Proyección a través de muñecos y herramientas afines

Colodrón Sánchez, M. (2009). Muñecos, metáforas y soluciones: constelaciones familiares en sesión individual y otros usos terapéuticos. Bilbao: Desclée De Brouwer.

Exposición clara y didáctica de las bases del trabajo de constelaciones con los muñecos en sesión individual, que combina teoría y casos prácticos con una gran profundidad, respeto y sentido común.

Gadea Vidal, A. (2018). Técnica de reparentalización con muñecos: Juanita y el despertar del niño resiliente que todos llevamos dentro. Bilbao: Desclée De Brouwer.

Una manera de trabajar con muñecos de trapo los asuntos personales dolorosos y facilitar el autocuidado a través de ellos.

Gonzalo Marrodán, J. L. (2013). Construyendo puentes. La técnica de la caja de arena (sandtray). Bilbao: Desclée De Brower.

Historia y método de aplicación de la técnica de la caja de arena como herramienta para trabajar contenidos psíquicos cuando la verbalización resulta difícil. Hay fotografías y explicación de casos

Grassano de Píccolo, E. (1984). Indicadores psicopatológicos en técnicas proyectivas. Argentina: Nueva Visión.

Siquier de Ocampo, M. et al. (1987) Las técnicas proyectivas y el proceso psicodiagnóstico. Argentina: Nueva Visión.

Comunicación, enfoques sistémicos y terapia familiar

Bowen, M. (1991). De la familia al individuo: La diferenciación del sí mismo en el sistema familiar. Barcelona: Paidós.

Bowen coloca al individuo y su proceso de diferenciación en el centro del estudio de la familia, lo que permite superar la dicotomía entre lo individual y lo relacional. En este libro desarrolla los conceptos de triangulación, fusión y conflicto intergeneracionales y aporta técnicas de intervención originales para resolver los problemas del presente de cada persona como respuesta a un pasado todavía en acción.

Minuchin, S. (1979). Familias y terapia familiar. México: Gedisa.

Minuchin, S. y Fishman C. H. (1984). Técnicas de terapia familiar. Barcelona: Paidós.

Moreno, A. (ed.) (2014). Manual de terapia sistémica. Principios y herramientas de intervención. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Satir, V. (2002). Terapia familiar paso a paso. México: Pax.

Watzlawick, J. et al. (1995). Teoría de la comunicación humana: interacciones, patologías y paradojas. Barcelona: Herder.

Perspectiva sistémica desde las constelaciones

Bourquin P. (2007). Las constelaciones familiares en resonancia con la vida. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Una introducción breve escrita con claridad sobre las constelaciones familiares en el ámbito terapéutico, con casos reales que ejemplifican el contenido teórico.

Franke-Gricksch, M. (2006). Eres uno de nosotros. Miradas y soluciones sistémicas para docentes, alumnos y padres. Buenos Aires: Alma Lepik.

Hellinger, B. (2006). Los órdenes de la ayuda. Buenos Aires: Alma Lepik.

Una interesante reflexión sobre el papel del terapeuta y las implicaciones familiares de pacientes y ayudadores en la relación de ayuda.

Hellinger, B. y Bolzman, T. (2001). Reconocer lo que es. Conversaciones sobre implicaciones y desenlaces logrados. Barcelona: Herder.

Ruppert, F. (2008). Trauma, bonding & family constellations. Understanding and healing injuries of the soul. Somerset: Green Balloon.

Excelente libro en el que el autor, a través de su trabajo con enfermedad mental y de su conocimiento de los temas relacionados con el vínculo y el trabajo de constelaciones, consigue una síntesis

muy interesante para tratar el trauma temprano causado por los desórdenes del vínculo. Un enfoque experimental del trabajo con constelaciones desde una perspectiva clínica e intrapsíquica con ejemplos de casos.

Vínculo y apego

Bowlby, J. (1993). El apego y la pérdida. Barcelona: Paidós.

Holmes, J. y Slade A. (2019). El apego en la práctica terapéutica. Bilbao: Desclée De Brower.

Un libro introductorio, accesible que integra los principios fundamentales del apego desde Bowbly hasta hoy y su aplicación a la práctica terapéutica.

Wallin, D.J. (2012). El apego en psicoterapia. Bilbao: Desclée De Brower.

Transgeneracional y genograma

Boszormenyi-Nagy I. y Spark, G. (1994). Lealtades invisibles. Reciprocidad en terapia familiar intergeneracional. Buenos Aires: Amorrortu.

Pioneros de la terapia familiar sistémica, presentan una teoría sobre las dinámicas intergeneracionales y transgeneracionales con ejemplos de casos tratados a lo largo de su carrera profesional. Introducen los conceptos de lealtad y justicia familiar en el contexto clínico.

McGoldrick, M. y Gerson, R. (2012). Genogramas en la evaluación familiar. Barcelona: Gedisa.

Descripción estructurada, completa y ejemplificada sobre cómo construir el genograma de los clientes y cómo interpretar y utilizar terapéuticamente la información familiar.

Schutzenberger, A. (2008). ¡Ay, mis ancestros! Barcelona: Taurus.

Anne Ancelin Schützenberger presenta, a través de análisis clínico y su práctica profesional de cincuenta años de trabajo, una «terapia transgeneracional psicogenealógica contextual». Se trata de reconocer la especie de lealtades e inconscientes que impulsan a repetir situaciones, agradables o dolorosas de nuestro sistema familiar y superarlos. Síndrome de aniversario, secretos y otros conceptos vinculados a lo transgeneracional explicados a través de ejemplos.

Carácter, emociones, cuerpo y trauma

Albert, J. (2009). Ternura y agresividad. Carácter, Gestalt, bioenergética y enagrama. Vitoria: La Llave.

Un mapa de la personalidad humana, con sus potenciales y dificultades, que integra bionergética, Gestalt y eneagrama y que nos ayuda a profundizar en la relación entre cuerpo y carácter.

Ginger S. (2005). Gestalt, el arte del contacto. Una perspectiva optimista del comportamiento humano. Barcelona: RBA.

Kepner, J. I. (1992). Proceso corporal. Un enfoque Gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia. México: El Manual Moderno.

Un marco de trabajo basado en la terapia Gestalt que permite entender y abordar los fenómenos corporales en psicoterapia, con ejemplos y ejercicios sobre los conceptos básicos aplicables desde cualquier corriente.

Levine, P. (2013). En una voz no hablada. Cómo el cuerpo libera el trauma y restaura el bienestar. Buenos Aires: Alma Lepik.

Levine expone ampliamente un marco teórico bien fundamentado de la naturaleza del trauma y de su superación. Su enfoque incluye la biología, la neurociencia y la psicoterapia para recuperar la capacidad innata del cuerpo de autorregularse, incluso cuando el cuerpo ha sido gravemente dañado en situaciones de alta activación del sistema nervioso e intensidad emocional. Contiene muchos casos y ejemplos de consulta.

Naranjo, C. (1996). Carácter y neurosis. Vitoria: La Llave.

Peñarrubia, F. (1998). Terapia Gestalt. La vía del vacío fértil. Madrid: Alianza.

Ruppert, F. (2014). Trauma, miedo y amor: hacia una autonomía interior con la ayuda de las constelaciones. Ámsterdam: Velsen and Partner B. V.

Salud y síntomas desde una perspectiva sistémica

Hausner, S. (2000). Aunque me cueste la vida. Constelaciones sistémicas en casos de enfermedades y síntomas crónicos. Buenos Aires: Alma Lepik.

Desde la perspectiva sistémica de las constelaciones familiares, Hausner ofrece una interesante perspectiva sobre síntomas y enfermedades, expone brevemente los fundamentos de las constelaciones familiares y relata casos en los que se muestran las posibles conexiones entre la enfermedad y los temas familiares para poder llegar a una solución.

Schnake, A. (1999). Los diálogos del cuerpo. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

—— (2008). Enfermedad, síntoma y carácter. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

Schnake lleva a cabo una original propuesta para conectar con nuestra capacidad autosanadora a través de escuchar el mensaje de nuestro cuerpo. Aunando sus conocimientos de psicoterapia y medicina nos enseña cómo explorar nuestra personalidad y carácter a través de un síntoma o de una enfermedad.

Lenguaje simbólico y trabajo con el inconsciente

Jung, C. G. (1971). Las relaciones entre el yo y el inconsciente. Barcelona: Paidós.

—— (1984). El hombre y sus símbolos. Barcelona: Caralt.

Malpica K. (2010). Sueños que guían. Manual de interpretación onírica. Barcelona: Obelisco.

Completo manual de interpretación onírica que ofrece una visión general de los sueños según los distintos paradigmas y enfoques tradicionales y psicológicos, con ejercicios prácticos para utilizar los sueños como diagnóstico y método de trabajo en el contexto terapéutico.

Mindell, A. (2006). El cuerpo que sueña. Terapia centrada en el proceso. Barcelona: Ridgen.

Perls, F. (1998). Sueños y existencia. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

Desarrollo evolutivo y terapia con niños y adolescentes

Cornejo Parolini, L. Z. (2003). Manual de terapia infantil gestáltica. Bilbao: Desclée De Brouwer.

Loretta Cornejo explica cómo enfocar las sesiones de niños y de padres, así como la manera de trabajar con ellos entendiendo las proyecciones que los niños realizan mientras juegan. Este libro ya es un clásico para todo profesional que se dedique al acompañamiento de niños en terapia.

—— (2000). Cartas a Pedro. Bilbao: Desclée De Brouwer.

Chávez, M. A. (2007). Tu hijo, tu espejo. Un libro para padres valientes. Barcelona: Grijalbo.

Este sencillo y maravilloso libro enfocado a padres y educadores nos explica de una manera clara y con ejemplos las continuas proyecciones que hacemos los adultos en los niños. Y nos invita a un cambio desde el adulto para poder «ver» verdaderamente al niño.

Fishman, H. C. (1995). Tratamiento de adolescentes con problemas. Barcelona: Paidós.

Reichert, E. (2011). Infancia, la edad sagrada. Años sensibles en que nacen las virtudes y los vicios humanos. Barcelona: La Llave.

Siegel, D. J. y Payne, T. (2012). El cerebro del niño. 12 estrategias revolucionarias para cultivar la mente en desarrollo de tu hijo. Barcelona: Alba.

Stern, A. (2017). Jugar. Valencia: Litera Libros.

Un libro sobre lo que significa jugar en su máxima amplitud. Escrito sobre su experiencia personal y llegando a límites insospechados de versatilidad y grandeza. Este libro nos abre la mente sobre el significado profundo del aprendizaje de la vida a través del juego.

Wild, R. (2016). Etapas del desarrollo. Barcelona: Herder.

Winnicot, D. (2009). Realidad y juego. Barcelona: Gedisa.

Actitud terapéutica y perspectiva existencial

Frankl, V. E. (2012). El hombre en busca de sentido. Barcelona: Paidós.

Taylor, K. (2018). La ética de los cuidados profesionales. Sitges: Eleftheria.